



Sveriges lantbruksuniversitet  
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap  
Område Landskapsutveckling

## Rekreativsvärden i parker och grönområden

– Vilka är de? Hur kan de värderas och bedömas?

Recreational values in parks and greenspaces

- Which are they? How can they be measured and judged?

*Författare Jolanda Lemberg*



Självständigt arbete/Examensarbete/Kandidatarbete 15 hp  
Landskapsingenjörsprogrammet  
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU  
Alnarp 2012

## **Rekreativsvärden i parker och grönområden - Vilka är de? Hur kan de värderas och bedömas?**

Recreational values in parks and greenspaces

-Which are they? How can they be measured and judged?

*Författare: Jolanda Lemberg*

**Handledare:** Mark Huisman, SLU, Landskapsutveckling

**Examinator:** Tim Delshammar, SLU, Landskapsutveckling

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** G2E

**Kurstitel:** Examensarbete för landskapsingenjörer/Kandidatarbete i trädgårdsdesign

**Kurskod:** EX0361

**Program/utbildning:** Landskapsingenjörsprogrammet

**Examen:** Kandidatexamen i landskapsplanering

**Ämne:** Landskapsplanering

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsmånad och -år:** april 2012

**Omslagsbild och övriga bilder:** Jolanda Lemberg

**Serienamn:** Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** *Rekreation, utemiljö, betydelse, värdering, bedömning*

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap

Område Landskapsutveckling

## **Tack till!**

Min handledare Mark Huisman, för att han visat stor engagemang och gett mig god vägledning vid skrivandet av detta examensarbete!

Jag vill även tacka informanter på Malmö Stad och Södermalms stadsdelsförvaltning för möjligheten till intervjuer och information kring Pildammsparken i Malmö och Tantolunden & Drakenbergsparken "Tanto" i Stockholm.

## Sammanfattning

Rekreation har flera definitioner, i denna studie används definitionen "återhämtning i en stärkande miljö". Idag vet vi att grönska i staden har en stor betydelse för människors hälsa och livskvalitet, och rekreation i utemiljö är en viktig del av stadsbornas möjlighet att återhämta sig från vardagens stress och krav.

De finns flera teorier kring innebörden av rekreation, både inom psykologin, medicin och landskapsarkitekturens forskning. Ämnet miljöpsykologi behandlar frågor som berör människans relation till sin närmiljö och miljöns påverkan på människan. Denna studie behandlar rekreationsvärden i park och grönområde, den gör ett försök att ta reda på vilka dessa rekreationsvärden är och var de finns.

I projektet Green Space Award (GSA) finns ett intresse för att lyfta fram parker och naturområden med en god kvalitet när det kommer till funktion och organisation, genom att tilldela de som uppnår kriterierna priset GSA. Målet med denna studie var att hitta ett passande verktyg som skulle kunna identifiera och bedöma dessa kvaliteter utifrån kriteriet rekreation.

Som exempel på verktyg för bedömning och värdering av park och grönområdets rekreationsvärde testas Patrik Grahn's åtta parkkaraktärer (Grahn, 2005). I två fallstudier i Pildammsparken i Malmö och Tanto i Stockholm inventerades innehållet av karaktärerna. De åtta parkkaraktärerna visade sig ha ett stort inslag av rekreationsvärden, men slutsatsen av denna studie var att modellen inte fungerar ensam som ett verktyg för kvalitetsbedömning för GSA. Därför valde studien att även studera på tre andra verktyg. Dessa verktyg används idag för att identifiera både rekreativa värden och sociala värden i parker och grönområden. Dessa är Alexander Ståhles *sociotopkarta* (Ståhle, 2002), Fredrika Mårtensson m fl metod *OPEC* (Mårtensson, F. 2009) och Boverkets *Landskapets upplevelsevärden* (Boverket, 2007).

De övriga verktygen visade sig ha flera fördelar som går att applicera på betygskriterierna och modellen för GSA. Genom att studera innebörden av rekreation och dess betydelse, samt studera olika verktyg för bedömning av rekreationskvaliteter i parker och grönområden har studien kommit fram till förslag på åtta nyckelkvaliteter och en bedömningsmall för GSA och kriteriet rekreation.

De åtta nyckelkvaliteterna för rekreation i park och grönområde är *ostördhet, variation, naturlighet, fascinerande landskap & innehåll, kravlöshet, trygghet & säkerhet, tillgänglighet och funktion*.

Dessa nyckelkvaliteter kan enligt denna studie fungera vägledande för att kunna identifiera en park eller grönområde med kvaliteten rekreation. För att en park ska uppnå kriteriet rekreation krävs att alla nyckelkvaliteterna finns i parken eller grönområdet i viss utsträckning. När det kommer till nyckelkvaliteten funktion, bör miljön innehålla ett visst antal sociotopvärden, som inspirerats av Alexander Ståhles Sociotopkarta (Ståhle, 2002).

## Innehåll

1. Inledning.....	1
1.1 Bakgrund .....	1
1.2 Syfte & Mål .....	2
1.3 Disposition .....	2
2. Metod .....	4
2.1 Litteraturstudie .....	4
2.1.1 Bearbetning av litteratur .....	4
2.1.2 Urval av parker för fallstudier & tillvägagångssätt .....	5
2.1.3 Urval av deltagare till intervjuer & intervjumetod .....	5
2.1.4 Definition av viktiga begrepp .....	6
3. Resultat litteraturstudie .....	7
3.1 Rekreation, livskvalitet och hälsa .....	7
3.1.1 Hur upplever vi vår närmiljö? .....	7
3.1.2 Hur påverkar miljön människans hälsa & livskvalitet? .....	9
4. Patrik Grahns åtta parkkaraktärer .....	12
4.1 De åtta parkkaraktärerna .....	12
4.2 De åtta upplevelsekaraktärernas rekreativa värden .....	14
5. Sociotoper, OPEC, Landskapets upplevelsekaraktärer, några verktyg för utvärdering .....	16
5.1 Sociotopkartering, Alexander Ståhle 2002 .....	16
5.2 OPEC, Outdoor playenvironment categories. Fredrika Mårtensson m. fl. 2009 .....	18
5.3 Landskapets upplevelsevärden, Boverket 2007 .....	19
6. Fallstudier av Pildammsparken i Malmö & Tanto i Stockholm .....	21
6.1 Pildammsparken .....	21
6.1.1 Upplevelsevärden .....	21
6.1.2 Inventerade parkkaraktärer .....	22
6.2 "Tanto" Tantolunden & Drakenbergsparken .....	27
6.2.1 Upplevelsevärden .....	27
6.2.2 Inventerade parkkaraktärer .....	28
7. Förslag till modell och betygskriterier .....	32
8. Diskussion .....	37
8.1 Metod och källkritik .....	37
8.2 Patrik Grahns åtta parkkaraktärer som möjligt verktyg för bedömning av rekreationvärden ...	37

8.3 Sociotoper, OPEC, Landskapets upplevelsevärden som möjliga verktyg (kriterier) för bedömning av rekreationsvärden .....	38
8.4 Rekreation som kriterium för kvalitetsbedömning av parker och grönområden .....	39
8.5 Resonemang kring egen modell .....	40
8.6 Några riktlinjer för rekreation .....	41
8.7 Förslag till fortsatt forskning .....	41

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Idag vet vi att grönska och vatten i staden är av mycket stor betydelse för en hållbar stadsutveckling. De gröna och blå elementen bestående av grönska och vatten bidrar med värden som är avgörande för städernas ekonomiska utveckling, människors hälsa & livskvalitet och de skapar en trivsamt och attraktiv stad. Vi vet också att stadens grönska möjliggör ett bättre klimat i stadsmiljö (Jansson, 2012).

Samtidigt sker en förtätning av staden och grönområden i form av parker och stadsnära naturområden riskerar att trängas undan. Detta sker på grund av ett behov av exploatering i form av fler bostäder, kommersiella verksamheter med mera (Harting 2005, sid 268).

I Stockholms regionalplan, som tagits fram på begäran av Sveriges Riksdag beskrivs vikten av tätortsnära natur & grönområden och dess många värden (Stockholms regionalplan, 2001). Forskning pekar på att stadsborna är mer stressade, men inte för att de bor i staden utan för att deras tillgång till grönområden är sämre än hos de som bor i förorterna (Grahns & Stigdotter, 2003), vilket stärker argumentet för stadsnära och lättillgänglig stadsgrönska.

I regeringens elva mål för folkhälsa nämns också rekreation och sociala möten i utomhusmiljö som en viktig tillgång för att säkerställa befolkningens hälsa och livskvalitet (Boverket, 2007).

Vi vet att rekreation och sociala möten i natur och grönområden möjliggör större livskvalitet för stadsbefolkningen. Forskning visar på att rekreation också är en viktig del av människans "egen vård" som möjliggör för människan att bygga upp ett motstånd och skydd mot vardagens stress (Norling 2001, sid 10).

Trots det faktum att rekreation i gröna miljöer är livsviktiga har vi svårt att säkerställa dessa kvaliteter. Troligtvis beror det på svårigheten att mäta dessa värden på en operativ nivå, detta till skillnad från fysiska kvaliteter som bullernivåer, luftföroreningar med mera (Boverket, 2007).

Intressant är att fråga sig vad rekreation och sociala värden innebär och hur dessa möjligtvis kan bli mätbara mål som enkelt går att räkna med i ett hållbart stadsbyggande.

Green Space Award (GSA) är ett projekt vars syfte är att fokusera på kvalitet i parker och grönområden, både kvalitativa och kvantitativa aspekter. Projektdeltagare är representanter från nordens parkförvaltningar, utbildningsinstitut och forskning inom landskapsplanering. Gruppens mål är att ta fram kriterier för kvalitetsbedömning av parker och grönområden i stadsmiljö. De parker som lever upp till prisets kriterier tilldelas Green Space Award.

Projektets vision är att genom att dela ut GSA främja parker och naturområden med en hög kvalitet när det kommer till parkens funktion och organisation, enligt nordiska kriterier.<sup>1</sup>

Under arbetets gång har GSA träffats för att diskutera vilka kvalitetskriterier som ska gälla för priset. Tre huvudgrupper för bedömning har tagits fram. Den första gruppen är övergripande aspekter och parkens identitet, den andra parkens funktionalitet och till sist organisatoriska aspekter.

Under varje huvudgrupp behandlas flera aspekter på god kvalitet. Parkens funktionalitet rymmer fem viktiga komponenter, vilka är rekreation och sociala kvaliteter, natur & mångfald, kultur & historia, landskap & estetik och som sista kategori, miljö.<sup>2</sup>

Vid ett möte i projektgruppen för GSA i december 2011 tog gruppen fram tre förslag på metoder för bedömning av en park eller grönområdes funktionalitet. Ett förslag på metod är Patrik Grahns åtta parkkaraktärer (Lindholst, 2011).

De åtta parkkaraktärerna visar på människans behov av olika upplevelsekaraktärer. Karaktärerna är: Rofyllighet, Vildhet, Artrikedom, Rymd, Vidd & Allmänning, Refug & Viste, Samvaro & Möte och Kultur (Grahns, 2005, sid 252).

I mitt arbete kommer jag särskilt intressera mig för Patrik Grahns åtta parkkaraktärer och rekreationsvärden i park och grönområden.

## 1.2 Syfte & Mål

Syftet med arbetet är att med vägledning av de åtta karaktärerna (Grahns, 2005, sid 252) utvärdera rekreation som ett kriterium för kvalitetsbedömning av parker och grönområden. Målet är även att ta fram ett eget förslag på kriterier och modell för bedömning av rekreation i park och grönområden.

Vad innebär rekreation i park och grönområden?

Vilka rekreationsvärden går det att hitta i de åtta parkkaraktärerna (Grahns, 2005)?

Hur kan rekreationsvärden bedömas och värderas (poängsättas) i Green Space Award?

## 1.3 Disposition

I metodkapitlet redovisas vissa viktiga begrepp för vidare läsning, här definieras begreppen rekreation och stress. Litteraturstudiens resultat presenteras sedan i kapitel tre under rubriken *Rekreation, hälsa och livskvalitet* och underrubrikerna *Hur upplever vi vår närmiljö?* och *Hur påverkar miljön människans hälsa och livskvalitet?* Här besvaras rapportens första frågeställning, *Vad innebär rekreation?* genom en studie av olika teorier kring återhämtningsprocessen. I kapitel fyra presenteras Patrik Grahns åtta parkkaraktärer som är en sammanfattning av de karaktärer som människor upplever i park grönområden, enligt en rad studier 1989 och 1991 (Grahns, 2005). Här besvarar resultatet av litteraturstudien rapportens andra frågeställning, *Vilka rekreationsvärden går det att hitta i de åtta parkkaraktärerna?*

---

<sup>1</sup> Mark Huisman 2012-01-19 Alnarp

<sup>2</sup> Mark Huisman 2012-01-19 Alnarp



I kapitel fem redovisas tre andra verktyg för värdering av park och grönområde. Först ut Alexander Ståhle med sociotopkartan (Ståhle, 2002). Därefter Fredrika Mårtensson modell OPEC, Outdoor playenvironment categories (Mårtensson. m.fl.2009) och till sist Boverkets modell, genom projektet Landskapets upplevelsevärden (Boverket, 2007). Dessa ligger till grund och används som inspiration för att i rapportens sista del ge ett förslag på betygsriterier och betygsmodell för Green Space Awards bedömning av park och grönområdets kvalitet utifrån kriteriet rekreation.

Kapitel sex består av två fallstudier av Pildammsparken i Malmö och Tanto i Stockholm. Syftet med fallstudierna är att utvärdera Patrik Grahns åtta parkkaraktärer som ett verktyg för att hitta rekreativa kvaliteter. Genom fallstudierna inventeras parkernas innehåll av de åtta parkkaraktärerna.

Avslutningsvis diskuteras och kritiseras rapportens val av metod, källor och rapportens resultat. I Kapitel åtta utvärderas de studerade verktygen för kvalitetsmätning av park och grönområde, även Patrik Grahns åtta parkkaraktärer som haft fokus i rapporten. Under underrubriken 8.4 skiss och resonemang kring egen modell, diskuteras och kritiseras förslaget på betygsriterier och bedömningsmodellen för Green Space Award. I det sista kapitlet finns också förslag på framtida forskning inom området.

## 2. Metod

Rapporten bygger på en sammanställning av litteraturstudie, fallstudier och öppna intervjuer. Litteraturstudien gjordes i syfte att ta reda på vad forskningen sedan tidigare vet om park och grönområdets betydelse för rekreation, livskvalitet och hälsa. Litteraturstudien skulle också lyfta fram teorier kring hur människan upplever sin närmiljö och hur miljön påverkar människans hälsa och livskvalitet. Genom att studera redan använda verktyg för utvärdering av park och grönområdets kvaliteter gav studien inspiration till en betygsmodell för Green Space Award.

Fallstudierna utfördes på två parker för att testa Patrik Grahns åtta parkkaraktärer som metod för att mäta park och grönområdes rekreativa kvaliteter. För att få en utförligare bild av de två parkernas upplevelsevärden och rekreativa värden utfördes öppna intervjuer med Södermalms stadsdelsförvaltning och Malmö stad.

Resultatet av litteraturstudie, fallstudier och öppna intervjuer har lett till en utvärdering av rekreationens betydelse och Patrik Grahns åtta parkkaraktärer som verktyg för kvalitetsbedömning av rekreationsvärden. De har också gett inspiration till hur rekreationsvärden kan bedömas och värderas (poängsättas) i Green Space Award.

### 2.1 Litteraturstudie

För att hitta litteratur kring park och grönområdets betydelse för rekreation, hälsa och livskvalitet har jag sökt information via SLU:s bibliotek. Sökningar har skett i bibliotekets databaser, bibliotekskatalog LUKAS och tidskriftssamlingar. Sökmotorn Google Scholar har också använts. I mina sökningar har jag använt mig av sökord som: recreation, recovery, naturvärden, miljöpsykologi.

I kontakt med kursansvarig Märit Jansson har jag fått tips på litteratur kring stadens gröna värden för hälsa och livskvalitet i publikationen *HELA STADEN - argument för en grönblå stadsbyggnad*. För att hitta verktyg och metoder för värdering av park och grönområdets kvaliteter har jag via Märit Jansson fått tips om Fredrika Mårtenssons m . fl. metod OPEC, Outdoor Playenvironment categories.

Sociotopkartering som metod har jag kommit kontakt med under utbildningens gång och under en praktikkurs på landskapsingenjörsprogrammet, där jag också fick chansen att praktisera metoden.

Patrik Grahns åtta parkkaraktärer har varit en del av kursen LP0494 *Skötsel av grönytor och naturmarker*, som är en del av landskapsingenjörsprogrammet.

#### 2.1.1 Bearbetning av litteratur

För att skaffa mig en grund började jag min litteraturstudie med att hitta en definition för begreppet rekreation. Därefter kunde jag söka information via synonymer och tolkningar av begreppet. Resultatet av detta var att jag hittade boken *Svensk miljöpsykologi* (Johansson, M

& Küller, M. 2005) som kom att bli till stor hjälp för vidare studie. Boken är en antologi och presenterar den svenska forskningen inom miljöpsykologi, där de främsta forskarna inom ämnet presenterar sina teorier. Denna bok gav en bra sammanfattning men även vägledning för vidare läsning.

Till en början läste jag igenom sammanfattningar för att kunna få en bild av artiklarnas innehåll och relevans för rapporten. Utifrån det gjorde jag ett urval utifrån artiklarnas relevans för mitt ämne och mina frågeställningar. Studien resulterade i kapitlet Rekreation, hälsa & livskvalitet och underrubrikerna: Hur upplever vi vår närmiljö? och Hur påverkar miljön människans hälsa & livskvalitet?

Information kring de olika metoderna och verktygen för bedömning av parker och grönområdets kvaliteter fick jag tillgång till via litteraturen men också via Stockholms stad och SLU, institutionen för landskapsutveckling.

### **2.1.2 Urval av parker för fallstudier & tillvägagångssätt**

Jag valde att inventera Pildammsparken i Malmö och Tanto i Stockholm. Då jag valde parker utgick jag från följande kriterier: till och börja med skulle båda parkerna vara belägna i stadsmiljö. För att kunna diskutera Patrik Grahns åtta parkkaraktärer i så stor utsträckning som möjligt valde jag också två parker som jag tänkte har ett varierat utbud av innehåll och upplevelser. Från början var även tanken att parkerna skulle väljas utifrån de städer som finns representerade i projektet Green Space Award, men av praktiska skäl vart det inte så. Malmö finns representerade i projektgruppen för GSA men inte Stockholm.

### **2.1.3 Urval av deltagare till intervjuer & intervjumetod**

På grund av årstiden insåg jag att bilden av parkernas upplevelsevärden inte skulle bli helt rättvis. Därför valde jag att kontakta de två kommunerna där de valda parkerna finns för att fråga dem vilka karaktärer de upplever finns i respektive park. Jag valde att kontakta anställda som har god inblick i parkernas utformning, innehåll, förvaltning men också kunde berätta om de dagliga aktiviteterna i parken.

Genom öppna intervjuer (Trost, 1997) diskuterade vi parkernas upplevelsekaraktärer och rekreativa värden, utifrån Patrik Grahns åtta parkkaraktärer. Jag valde att använda mig av öppna frågor, mestadels för att diskussionen kring parkens innehåll av olika värden inte kan besvaras med definitiva svar som "ja" eller "nej". Genom att hålla frågorna öppna fick jag också möjligheten att ta del av stadens resonemang kring parkens upplevelsevärden och rekreativa värden. Till exempel varför de tror att vissa karaktärer är svårare att hitta i stadsparker.

#### 2.1.4 Definition av viktiga begrepp

##### Rekreation

Både i Stockholms Parkprogram och Malmös Grönplan, program som tagits fram som riktmål för stadens stadsplanering nämns rekreation och sociala möten som viktiga värden i staden. Ingen av städerna har någon tydlig definition av ordet rekreation och skiljer inte heller rekreationsvärden från de sociala värdena i park och naturområden (Malmö stad, 2003) & (Stockholms stad, 2004).

Genom att undersöka ordets definition i uppslagsverk som svenska akademins ordbok (Svenska akademien) och nationalencyklopedin (Nationalencyklopedin) och även studera ordet rekreations olika synonymer (synonymer.se) har jag kommit fram till den definition som kommer att användas under denna studie.

Rekreation definieras som "återhämtning av krafterna genom vistelse i en stärkande miljö"

##### Stress

Genom att slå på ordet stress i svenska akademins ordbok och ta del av Roger Ulrich definition av stress (Ulrich m. fl 1991) har jag kommit fram till den definition som kommer att användas i denna studie.

I denna studie definieras stress som "det mentala tillstånd som uppkommer som en reaktion på vår fysiska omgivning" "ett tillstånd som beror på mentala inre och yttre faktorer som ställer krav på oss".

### 3. Resultat litteraturstudie

För att kunna skapa hållbara städer som säkerställer människans behov och livskvalitet måste vi känna till människans samspel med naturen och sin omgivning. Miljöpsykologi är ett tvärvetenskapligt ämne som handlar om hur människan påverkas av sin omgivning och hur han/hon i sin tur påverkar den genom sitt sätt att leva (Johansson, M. & Küller, M. 2005, sid 17). Inom forskning i området miljöpsykologi ställer forskare sig frågor som *Hur upplever människor sin närmiljö? både på arbetsplatsen, i närheten av hemmet och i det offentliga rummet. Hur påverkar miljön människans trivsel och välmående, och även beteende?* (Johansson & Küller 2005, sid 17).

Miljöpsykologin har växt fram ur arkitekturpsykologin där psykologer intresserat sig för rumsperception, det vill säga hur upplevelsen av omgivningen påverkas av den fysiska verkligheten. Arkitekturpsykologin har också behandlat rummets komplexitet, originalitet och emotionella karaktär (Johansson & Küller. 2005, sid 20).

#### 3.1 Rekreation, livskvalitet och hälsa

Det finns flera teorier kring hur vi upplever vår närmiljö och hur den påverkar oss. Både inom medicin, psykologi och landskapsarkitektur finns ett stort intresse av att förstå relationen mellan människa och natur. Vi vet sedan länge att vistelse i park och grönområde påverkar människans hälsa och livskvalitet positivt, både fysiskt och psykiskt. Forskning menar att rekreation i park och grönområde möjliggör återhämtning från stress och stressrelaterade sjukdomar. Det finns flera teori kring hur detta går till och vilka kvaliteter som krävs för att rekreation ska uppnås.

##### 3.1.1 Hur upplever vi vår närmiljö?

Teorier kring hur vi upplever vår närmiljö behandlar flera aspekter, det fysiska landskapet och dess innehåll, landskapets estetiska värden och även människans föreställningar av landskapet (Hägerhäll, 2005. sid 215).

Människan anpassar sig hela tiden till sin omgivning både biologiskt, psykologiskt och socialt. Med hjälp av våra sinnen, syn, lukt, hörsel och känsel kan vi kommunicera med vår fysiska och sociala miljö. På så sätt påverkas människor av sin omgivning genom olika upplevelser och intryck i sin närmiljö (Eco, 2005).

#### Teorier

Viss forskning menar att människan upplever sin närmiljö genom ett fenomen som kallas perception. Perception handlar om hur vi tar emot relevant information från vår omgivning för att sedan kunna relatera till den. Genom våra sinnen läser vi hela tiden av symboler i landskapet, dessa brukar kallas externa stimuli. Hur vi sedan uppfattar eller tolkar dessa stimuli beror på individens tidigare erfarenheter och vilka förutsättningar vi har på den miljö vi befinner oss i. Detta innebär att de vi upplever inte alls behöver stämma överrens med den fysiska verkligheten (Cooper & Barnes. 1999, sid 88). Olika symboler i landskapet påverkar oss på olika sätt. De kan väcka helt olika känslor eller tankar från individ till individ. På så sätt ger de också olika förutsättningar och stöd för möjligheten till rekreation (Cooper & Barnes. 1999, sid 133). Cooper & Barnes (1999) menar därför att det är viktigt för

landskapsarkitekten att känna till dessa symboler för att kunna skapa en god landskapsarkitektur.

Andra teorier menar att människan skapar sig mentala bilder som helt beror på de sinnesintryck som den upplevda miljön ger upphov till. Beträktaren organiserar och värderar sedan dessa intryck för att skapa sig en mental bild. Denna teori har skapats av Kevin Lynch och den är väl känd inom landskapsplanering, metoden går ut på att återskapa dessa mentala kartor för att förstå hur människan upplever sin närmiljö. Lynch menar i sin teori att människor känner sig trygga i landskap som är "läsbara" det vill säga ger tydliga mentala bilder (Lynch, 1960).

För att förstå hur vi uppfattar vår närmiljö och för att kunna läsa av dessa mentala kartor gör Lynch det med hjälp av en struktur och identitetskarta där den mentala bilden överförs till olika element. De olika elementen är stråk, gränser, noder, områden och landmärken och de påverkar besökarens rörelse och beteende i till exempel en park (Lynch, 1960).

Inom miljöpsykologin och landskapsarkitekturen finns det ett intresse för att analysera landskapets estetiska värden. Vad är det som gör att vissa landskap upplevs som attraktiva och andra inte? Inom forskningen har de sökts efter fysiska element i landskapet som kan förklara varför vi gillar eller inte gillar en viss miljö (Hägerhäll, 2005).

För att ta reda på detta har så kallade preferensbedömningar används där deltagarna i undersökningar fått bedöma olika miljöer utifrån bilder. Forskarna tolkar sedan vad som är gemensamt för vissa miljöer och vad i miljön som är betydelsefullt för preferensen.

I Hägerhälls studie från 1999 fick deltagarna till uppgift att kategorisera olika ängs- och hagmarker utifrån de miljöer de tyckte bäst om. Studien visade att det finns faktorer som är avgörande för hur denna kategorisering utföll. Deltagarna delade in bilderna i olika grupper och olika preferens utifrån landskapets grad av öppenhet, topografi och hur pass bildens djup stämde överrens med landskapets verkliga rumslighet. Deltagarna tittade även på mängden träd, typ av markvegetation och färgskala (Hägerhäll, 2005).

I annan forskning kring estetiska värden i landskapet har fyra variabler identifierats som särskilt viktiga. Landskapets strukturella egenskaper som till exempel dess topografi, öppenhet och slutenhet är en av dessa faktorer. Den andra är ett enskilt element i landskapet, nämligen synligt vatten. Den tredje landskapsvärdet är graden och förhållandet mellan naturlig vegetation och en miljö som är påverkad av människan. Den naturliga eller naturlika miljön har i flera studier visat sig vara mycket betydande för landskapets estetiska värde (Kaplan, Kaplan & Wendt. 2005, sid 210).

Vad som är en naturlig miljö kan vara svårt att säga. I vissa fall kan dessa vara miljöer som ser ut att vara självsådda och ej påverkade av skötsel eller inplantering och så vidare (Johansson & Küller. 2005, sid 211, 212.).

Patrik Grahn forskar inom ämnet trädgårdsterapi och han har i sina studier kring landskapets terapeutiska förmåga hittat vissa upplevelsevärden i miljön som påverkar människan både känslomässigt och i tankarna. Han har lyckats överföra dessa viktiga upplevelsevärden i åtta

så kallade parkkaraktärer med ett visst fysiskt innehåll (Grahn, 2003). I forskning kring trädgårdsterapins påverkan på människans upplevelse av landskapet har han funnit att människors favoritmiljöer har ett varierat innehåll med skilda karaktärer (Grahn ; Berggren-Bärring & Grahn. 2005, sid 252).

### 3.1.2 Hur påverkar miljön människans hälsa & livskvalitet?

Rekreation i park och grönområde har en positiv effekt på människans återhämtning från stress och stressrelaterade sjukdomar. Det finns flera teorier kring hur återhämtningsprocessen går till och vilka kvaliteter i landskapet som stöttar eller stör den rekreativa processen.

Människan anpassar sig hela tiden till sin omgivning både biologiskt, psykologiskt och socialt (Eco, 2005). I vardagen har vi vissa mål vi måste uppnå och på vägen dit förbrukar vi viktiga resurser i form av energi och fokuseringsförmåga. Många gånger är det intryck och information i vår omgivning som stör vår förmåga att koncentrera oss på våra mål. För att vi ska kunna fokusera och klara av vår vardag måste vi därför hela tiden ladda om och fylla på våra energiresurser (Kaplan & Kaplan, 1995) Finns inte möjligheten till återhämtning riskerar vår hälsa och livskvalitet att försämrats (Harting. 2005, sid 264, 265).

För att förstå dessa återhämtningsprocesser bättre måste vi fördjupa oss i bland annat makarna Kaplans teorier kring återhämtningsprocessen. Makarna Kaplan menar till och börja med att vistelse i naturmiljöer höjer människans koncentrationsförmåga. Deras teori kring återhämtningsprocessen har sin grund i att människan har två typer av uppmärksamhet, riktad uppmärksamhet och spontan & omedveten uppmärksamhet som de också kallar fascination. Själva återhämtningsprocessen handlar alltså enligt makarnas teori om att rekreation möjliggör återhämtning av koncentrationsförmågan, den förmågan som är avgörande för att vi ska kunna klara av vardagens uppgifter. Denna typ av koncentration kallar makarna för riktad koncentration och det är den vi använder oss utav då vi fokuserar på en viss uppgift som till exempel ett skolarbete, samtidigt som vi sorterar bort onödig information i från vår omgivning. Den riktade koncentrationen har som tidigare nämnt en begränsad kapacitet och behöver därför hela tiden fyllas på, genom återhämtning. Den aggressiva och krävande informationen som hela tiden finns omkring i form av till exempel buller eller andra ljud påverkar som sagt vår riktade koncentration negativt. Den spontana och omedvetna koncentrationen eller så kallade fascinationen är omedveten och obegränsad. Vi slutar aldrig att fascineras av plötsliga händelser i vår omgivning, lövverk som prasslar i vinden eller ljudet av regn som slår mot backen. Naturen innehåller många fascinerande element vilket gör det mycket effektivt ur rekreationssynpunkt (Kaplan, R. & Kaplan, S. 1995, sid 172, 173).

Till skillnad från makarna Kaplans teori menar Roger S. Ulrich i sina förklaringar att återhämtning från stress sker genom visuella stimuli i form av miljöns sceneri är avgörande. Han menar att återhämtning från stress är en känslerespons på en viss uppsättning av visuella stimuli, det vill säga sceneriet i människans närmiljö (Harting. 2005, sid 272-273). När Ulrich definierar stress menar han att det är en reaktionsprocess i samband med en situation som uppfattas som utmanande eller hotfull. Detta beteende har utvecklats under människans

revolution som en överlevnadsinstinkt, där människan antingen väljer att närma sig eller undvika en situation (Ulrich m.fl. 2005, sid 273).

Rekreation är möjlig i situationer där miljön framkallar känslor som är av milt till måttligt intresse, välbehag och lugn. När besökaren söker återhämtning ersätts de negativa känslorna från stress av positiva, negativa tankar blockeras. Naturen har en rekreativ inverkan på så sätt att den har ett stort innehåll av element som signalerar överlevnad, som vatten, luft och grönska, någon som grundar sig i människans biologiska arv (Ulrich m.fl. 1991, sid 222-227).

I Norlings rapport *Rekreation och Psykisk hälsa* beskriver han rekreation som de psykiska, fysiska och medicinska effekter som uppkommer när vi sysselsätter oss med utomhusaktiviteter. Rekreationen har positiva effekter på människans stresstolerans, fysik och minskad förekomst av depression, kärlsjukdom och ångest (Norling, 2001). Norling menar också att rekreationens kvalitet har större inverkan på människan livskvalitet och hälsa än arbete och materiella faktorer (Norling, 2001, sid 10).

Rekreation genom fysisk aktivitet fungerar väl som botemedel för stress och stressrelaterade sjukdomar. I samband med fysisk aktivitet beskrivs att människor upplever ett ökat välbefinnande och en minskad känsla av stress (Börjesson & Jonsdottir. 2004, sid 1394).

För att kunna återhämta sig från utmattning och rensa hjärnan och sinnet från onödig information krävs enligt Kaplans teori en distans till det som orsakat distraktionen. Makarna menar att det kan räcka med känslan av att vara någon annan stans men ibland krävs även fysisk förflyttning. Att bege sig till en park eller naturområde kan ge denna återhämtning, med kravet att parken har ett rikt innehåll och en helhet som är lättläst för besökaren. För att besökaren ska kunna rekreera sig måste miljöns funktioner och syfte stämma överrens med besökarens behov. I en miljö där parkens funktioner är tydliga och läsbara sker aktiviteter naturligt och utan hinder som stör återhämtningen (Kaplan, R. & Kaplan, S. 1995, sid 173).

I rapporten *Landscape planning and stress* (Grahm & Stigdotter. 2003, sid 16) tillfrågades ett 900-tal personer i Sverige om deras hälsa och användning av grönområden i dess närhet. Undersökningen syfte var att ta reda på vilka effekter utomhusmiljön har på människans hälsa och vad som påverkar användandet utav grönområden. Resultatet visar som övrig forskning att det finns ett samband mellan nyttjande av parker och god hälsa. Rapporten lyfter fram två viktiga faktorer som påverkar människans användande av grönområden och på så sätt möjligheten till rekreation. De viktigaste faktorerna är enligt denna den verkliga tiden vi vistas i utemiljön som påverkas av faktorerna, tid och tillgänglighet. Ju närmre parken ligger våra hem eller arbetsplats desto oftare besöker vi dem. När det kommer till tillgänglighet verkar direkt tillgång till grön uteplats eller trädgården vid bostaden vara optimalt (Grahm & Stigdotter. 2003, sid 16).

Jan Gehls teorier kring människans aktiviteter i stadsrummet är väl känd inom forskning kring arkitektur och landskapsarkitektur, den spelar också stor roll i att förklara miljöns påverkan på människans hälsa och livskvalitet. Gehl delar upp människans aktiviteter i nödvändiga aktiviteter, frivilliga aktiviteter och sociala aktiviteter. De nödvändiga aktiviteterna kan vara sådana som att gå och handla, ta sig till arbetet eller skolan med mera. De frivilliga



aktiviteterna är till exempel parkbesök och promenader. De sociala aktiviteterna är också frivilliga och kan tänkas vara samtal mellan grannar, barn som leker i parken eller spontana samtal med människor på stan. De frivilliga och sociala aktiviteterna ställer krav på närmiljöns kvalitet när det kommer till platsens upplevda trygghet, komfort och nöje. Uppnår platsens inte dessa kvaliteter sker heller inga frivilliga och sociala aktiviteter i parken, på torget eller andra platser i det offentliga rummet. Aktiviteter för nöje och socialt umgänge är mycket viktiga för människans hälsa och livskvalitet (Gehl, J. 2010).

## 4. Patrik Grahns åtta parkkaraktärer

Patrik Grahn har i sin forskning kring terapiträdgårdar kommit fram till att människan känner olika typer av engagemang vid olika psykiska tillstånd. Detta förklarar han i boken svensk miljöpsykologi med hjälp av en figur, i form av en pyramid (Grahn. 2005, sid 250.) På den vertikala axeln av pyramiden beskrivs det psykiska tillståndet och på den horisontella axeln individens olika behov och typ av engagemang. I botten av pyramiden är pyramidens bas bred vilket betyder att personens sårbarhet är som störst. Personer som befinner sig så här långt ned i pyramiden har en låg psykisk hälsa och därför ett behov av en kravlös miljö där återhämtning sker i enskildhet, med en inåtriktat engagemang. Högre upp i pyramiden blir basens bredd mindre och därmed personens sårbarhet mindre utsatt. Här är personens engagemang mer utåtriktat. I pyramidens topp sker den psykiska återhämtningen genom aktivt deltagande och utåtriktat engagemang (Grahn. 2005, sid 250).

Med denna teori vill Grahn säga att behoven av engagemang ställer olika krav på miljön omkring oss. För att människor i olika psykiska tillstånd ska kunna återhämta sig från psykisk nedsatthet eller bara vardagsstress bör det finnas en variation i miljön som tilltalar olika behov. Enligt Grahn bör det finnas ett varierat utbud av upplevelsevärden i park och grönområden. Ett varierat upplevelserum tillgodoser enligt honom fler besökare och olika behov och sinnesstämningar (Grahn. 2003, sid 4).

### 4.1 De åtta parkkaraktärerna

Utifrån studien kring människans behov och krav på sin fysiska och sociala miljö har han hittat åtta parkkaraktärer i landskapet som ger en varierad upplevelse och som möjliggör rekreation.

De olika karaktärerna tilltalar olika människor som befinner sig i olika sinneslag. Rofyllighet, rymd, artrikedom och vildhet menar Grahn tilltalar de flesta, även de besökare som tillhör botten av pyramidmodellen, det vill säga är stressade och mer sårbara. Karaktärerna allmänning, kultur och viste tilltalar personer som är mindre stressade. Karaktären samvaro tilltalar en del av besökarna som upplever sig själva som psykiskt starka och därför har ett mer utåtriktat engagemang. De besökare som upplever sig stressade och kraftlösa kan uppleva denna karaktär som skrämmande eller ännu mer stressande (Grahn. 2005, sid 251).

De åtta parkkaraktärerna och dess särskilda egenskaper, redovisas nedan. Källan är Grahn (2005):

#### **Rofyllighet**

Karaktären rofyllighet återfinns i en miljö där det är lugn och tyst. Här störs besökaren inte utav några ljud som till exempel buller från trafik. Platsen är ren och välskött, det finns inget skräp, ogräs eller andra inslag som stör den rofyllda upplevelsen. Här hörs bara kvitter från fåglar, vind och vatten.

#### **Vildhet**

I den vilda parkkaraktären är miljön naturlig. Här får besökaren upplevelsen av en orörd natur, där växterna ser självsådda ut och de får växa okontrollerat. Besökaren får känslan av mystik och en natur som associerar till sagornas värld.

### **Artrikedom**

På en plats med karaktären artrikedom finns en mångfald av växter och djur. Här upplever besökaren ett myller av artrikedom som ger dem associationer till Edens lustgård.

### **Rymd**

I en natur med upplevelsen av rymd känner besökaren att de förflyttat sig till "en annan värld", i alla fall mentalt. Rymd upplevs genom känslan av en sammanhållen plats och enhetlighet. Detta finns till exempel i bokskogen eller på en havsstrand. Hit söker sig människan för reflektion.

### **Vidd, Allmänning**

På allmänningen finns utsikt, öppna gröna ytor med plats för till exempel drakflygning, idrott och picknick. Karaktärens främsta egenskap är stora ytor där besökaren har god överblick.

### **Refug, Viste**

Refug eller viste är karaktärer som finns på mer omslutna, trygga, mindre offentliga platser. Där finner besökaren mer enskildhet och här finns tid att prioritera sina egna sinnliga upplevelser. Det kan vara till exempel barnen egen koja, eller den vuxnes egen trädgårdsplätt.

### **Samvaro, Möte**

Platsens främsta egenskaper är att den ger möjlighet till möten mellan människor, umgänge och sociala kontakter. Här sker aktiviteter som dans, musik och andra festligheter. Här kan besökaren antingen delta eller iaktta vad som händer på platsen och njötas av det.

### **Kultur**

Karaktärer kultur finns på platser som refererar till människans relation och uttryck för religion och historiska händelser. Här upplever besökaren tidens gång, till exempel genom landskapselement som funnits på platsen länge eller inslag som berättar om vad som funnits på platsen tidigare.

I kapitlet *Parken för Homo Urbanis- Stadsmänniskan* (Sorte. 2005, sid 227-244) beskriver Sorte med hjälp av en grupp miljöpsykologer "Den ideala parken" med åtta kvaliteter. De olika karaktärerna bör finnas med i den ideala parken men med olika hög grad och i relation till varandra. De åtta kvaliteterna är komplexitet, helhet, rumslighet, kraftfullhet, social status, affektion, trivsamt och originalitet.

"En ideal park" har ett varierat innehåll och en artrikedom som skapar spänning och intresse hos besökaren. Däremot får parkens variation inte vara så stor att den tar över helhetsintrycket av platsen. Grönområdets olika delar och funktioner måste höras samman för att besökaren ska få en bra förståelse och bild av området. Den ideala parken har en variation i sin rumslighet med både mer och mindre slutna rum, för mer eller mindre offentlighet. Artrikedom är viktigt, dit hör också variationen av vegetationens växtsätt och uttryck. Vissa träd har ett mer försiktigt växtsätt medan andra har ett kraftfullare sätt som fascinerar besökaren och påminner dem om naturens kraft. Hur vegetationen och grönområdet sedan tas om hand och påverkar parkens sociala status. En god park har ett välvårdat yttre och hög social status (Sorte. 2005, sid 227-244).

I "den ideala parken" är det viktigt att besökaren får känslan av de förflutna och en koppling till sin historia, en känsla av dåtid och nutid. Kanske kan olika inslag påminna besökaren om sina barndomsår.

En av parkens viktigaste kvaliteter för rekreation är främst originalitet. Att besökaren får komma till en plats som inte påminner om någon annan stans är viktigt för den restorativa processen. Naturens innehåll och form avviker från det vardagliga stadslivet och låter tankarna vandra iväg och fascinerar, vilket hjälper människan att återhämta sig (Sorte. 2005, sid 227-244).

## 4.2 De åtta upplevelsekaraktärernas rekreativa värden

Den rofyllda karaktären upplevs som kravlös och den har ont om aggressiva informationsflöden som buller eller andra störande inslag som enligt makarna Kaplans stör återhämtningsprocessen (Kaplan, R. & Kaplan, S. 1995, sid 172, 173). Karaktären har också ett stort innehåll av naturelement som vatten, luft och grönska. Element som enligt Ulrich (1991) påverkar upplevelsen av landskapet positivt på så sätt att de skapar trygghet. Inslag av vatten, luft och grönska signalerar möjlighet till liv enligt människans biologiska arv.

Upplevelsen av den vilda karaktären erbjuder människan känslan av att komma till "en annan värld" då landskapet form och innehåll upplevs som annorlunda än den vi upplever i staden. Möjligheten till fascination är viktig på så sätt att den tillåter besökaren att fungera utan att kräva riktad uppmärksamhet enligt Kaplans teorier kring återhämtningsprocessen (Kaplan, S. 1989, sid 11)

Genom verklighetsflykten kommer besökaren bort från vardagens stress och rutiner. Något som nämns som en viktig egenskap i "den ideala parken" (Sorte, 2005. sid 238).

Det naturlika landskapet som liknar savannens öppna landskap påverkar enligt Ulrich m. fl. (1993) människan positivt ur rekreationssynpunkt. En öppen rumslighet, utspridd vegetation eller små grupper av träd, lummighet och jämn markvegetation likt savannen ger den ultimata landskapsupplevelsen (Ulrich, 1993. sid 73-183).

Precis som i karaktären vildhet har upplevelsen av rymd en positiv inverkan på rekreationsmöjligheten på platsen. Med rymd syftar Grahns på en rumslighet som ger känslan av sammanhållen helhet som både kan vara den öppna eller de mer slutna rumsligheterna. Enligt Grahns teorier kring människans behov och krav på sin fysiska och sociala omgivning är det bra med en variation av rumslighet för att människor med olika behov ska kunna finna rekreation (Grahns, 2005. sid 249, 250).

Karaktären rymd i form av öppenhet likt savannlandskapet ger god överblick och känslan av trygghet som är viktig ur rekreationssynpunkt (Ulrich, 1993. sid 73-183).

Parkkaraktären artrikedom ger landskap med en stor variation och komplexitet. Människan får uppleva omväxling och variation i landskapets innehåll och form vilket väcker intresse och nyfikenhet. Besökaren fascinerar av landskapets olika utseende vid olika årstider. Ett

komplext upplevelserum stimulerar alla sinnen och låter oss fascineras av naturens stora variation. Fascination, komplexitet och det estetiskt tilltalande landskapet har god inverkan på rekreationsmöjligheterna på platsen, detta menar flera forskare (Johansson & Küller, 2005).

Rekreation sker både genom iakttagelser, upplevelser och fysisk aktivitet. Karaktären vidd och allmänning ger goda möjligheter för fysisk aktivitet och sociala möten som för många är en viktig del av att återhämta sig från vardagens stress (Grahns, 2005. sid 250).

Upplevelsen av att få vara för sig själv eller hitta en plats som känns som sin egen är för vissa viktig då de söker efter ny kraft och återhämtning, det menar i alla fall Patrik Grahns i sin studie av människans behov och krav på sin fysiska och sociala omvärld. (Grahns, 2005. sid 250). Därför finns det viktiga kvaliteter för rekreation i karaktären Refug och viste. På en avskild plats kan de som inte känner för att vara sociala eller aktiva finna tid för sig själva i en kravlös miljö.

Det finns enligt Grahns teori de som söker efter aktivt deltagande och ett mer utåtriktat engagemang för att finna rekreation. Karaktären Samvaro och Möte har kvaliteter som möjliggör sociala möten och fysiska aktiviteter som idrott och promenader (Grahns, 2005).

Karaktären kultur erbjuder besökaren fascination inför tidens gång. Kanske minns besökaren sina barndomsår då han/hon upplever landskapselement från förr vilket kan ge känslan av då och nu. Att uppleva en historisk plats kan förstärka upplevelsen av nuet (Schama. 2005, sid 236) . Enligt Sorte är igenkänning av det ursprungliga vad han kallar affektion en av åtta kvaliteter i "den ideala parken" där besökaren finner välbefinnande och vällust (Sorte, 2005. sid 239).

## 5. Sociotoper, OPEC, Landskapets upplevelsekaraktärer, några verktyg för utvärdering

För att kunna utvärdera " de åtta parkkaraktärerna" (Grahn, 2005) som modell för bedömning av rekreativa värden i park och grönområde har jag även valt att studera andra metoder. Nedan kommer jag beskriva modeller som används för att analysera och bedöma sociala och rekreativa värden i utemiljöer både genom kartering, brukarsamverkan och expertishjälp.

Alexander Ståhle, landskapsarkitekt och teknologie doktor har tagit fram den så kallade sociotopkartan (Ståhle, 2003), vilken identifierar sociala värden i stadsrummet. Denna modell är intressant på så sätt att den värderar brukarmedverkan högt och det i metoden finns fysiskt mätbara sociotoper som gör det enklare att mäta en stadsdels sociala värden i parker och grönområden. Metoden används bland annat av Stockholms stad.

Fredrika Mårtensson, forskare inom miljöpsykologi på Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp har med hjälp av ytterligare forskare tagit fram en bedömningsmodell för förskolegårdars kvalitet för återhämtning och koncentrationsförmåga hos barn i åldrarna 4,5 år till 6,5 år. Modellen kallas OPEC, Open playenvironment categories (Mårtensson. m.fl. 2009). Bedömningsmodellen innehåller bland annat intressanta poängsystem.

Boverket har i ett pilotprojekt som kallas "Landskapets upplevelsevärden" där Patrik Grahn varit med i projektgruppen arbetat med att ta fram en metod för identifiering av landskapets upplevelsevärden och förutsättningar för dessa. Modellen täcker många aspekter av rekreativa kvaliteter i park och grönområden, vilket är intressant för denna rapports syfte att ta fram en bedömningsmodell för rekreativa värden.

### 5.1 Sociotopkartering, Alexander Ståhle 2002

Sociotopkartering är en metod som tagits fram för att kunna identifiera sociala värden i utemiljö, parker och naturområden. Med sociotop menar Ståhle " en plats för människors aktiviteter och upplevelser" (Ståhle, 2002. sid 9 ). Till skillnad från biotopen som beskriver en plats fysiska och ekologiska värden ger sociotopen information om det sociokulturella kvaliteterna som finns på platsen. Exempel på värden kan vara, bad, blomprakt, folkliv, grön oas, sitta i solen, utsikt med flera.

I Stockholm stad används sociotopkartering som en del av Stockholms grönkarta som har till syfte att identifiera kvalitativa och kvantitativa värden i en stadsdel. Grönkartan och sociotoperna fungerar som vägledning vid planeringsprocesser och grönstrukturutveckling. Viktigt är också att sociotoperna fungerar som mätbara element och på så sätt ett bra verktyg då vi argumenterar för skydd eller utveckling av värdefulla grönmiljöer.

Genom att identifiera sociotoper kan stad och stadsdel sträva efter att bevara och utveckla värdetäthet. Platser med stor variation av sociotopvärden möjliggör en varierad funktion och upplevelse som täcker hela befolkningens olika behov i parker och grönområden.

För att kunna hitta dessa sociotopvärden är brukarmedverkan absolut nödvändig. Genom en dialog med de som använder parker och grönområden i en stadsdel får metoden information om vilka sociotoper som finns var. I Stockholm stad har intervjuer med stadens invånare skett

utifrån fyra grundfrågor: Vilken är din favoritplats? Vilka kvaliteter har den? Vilka brister har den? Hur tillgänglig är platsen? (Stockholm stad, 2003. sid 8).

Den dialog som skedde med stadens invånare 2003 visade att parker och grönområden med stor värdeäthet, det vill säga stort innehåll av sociotopvärden används oftare. Tillgänglighet till parken eller grönområdet är avgörande för att de ska användas och på så sätt vara värdefulla platser i staden. Undersökningen visar också att faktorer som trygghet och trivsel är avgörande förutsättningar för en välbesökt park (Stockholm stad, 2003. sid 8).

Dessa värden fann stockholmarna i Stockholms parker och naturområden, källan är (Stockholm stad, 2003).

**Backåkning** Åka pulka eller skidor i backe

**Bad** badupplevelser och vattenlek

**Blomprakt** rik blomning och trädgårdsodling

**Bollspel** bollspel och bollek

**Båtliv** aktiv båt. och kajliv

**Djurhållning** aktivt lantbruk, 4H och djur i parklek

**Evenemang** plats för teater, musik och motionsevenemang

**Folkliv** viktig mötesplats, ofta många människor

**Golf** långgolf, kompaktgolf, bangolf och discgolf

**Grön oas** rum med grönskande golv och väggar

**Kulturmiljö** plats med kulturhistoriska värden

**Landform** grönska eller natur av betydelse för landskapsbilden

**Lekplatslek** barns lek på lekplats

**Löpträning** iordningställt och belyst motionsspår

**Naturlek** barns möjlighet till lek i natur

**Odling** odla i koloniträdgårdar eller odlingslotter

**Parklek** bemannad lekplats

**Picknick** samvaro i mindre sällskap, ofta i samband med solbad

**Promenader** flanerande, strövande, hundrastning, jogging, motionscykling och inlines

**Ridning** rida och titta på hästar

**Ro** avkoppling och upplevelsen av avskildhet och tystnad

**Skate** skateåkning i ramp eller på mark

**Skidor** åka skidor på längden

**Skogskänsla** upplevelsen av stor tyst skog

**Skridsko** åka skridskor

**Sitta i solen** en plats att sitta i solen

**Torghandel** livlig torghandel

**Uteservering** café eller kiosk med uteservering

**Utsikt** överblick över landskapet samt känslan av rymd

**Vattenkontakt** kontakt med större vattenyta

**Vild natur** upplevelsen av naturens vildhet och artrikedom

Undersökningen visade även vilka värden stockholmarna tyckte var viktigast i stadens parker och grönområden. Detta är resultatet, i turordning med viktigaste värdet först:

1. promenera & cykla
2. uppleva årstidsväxlingar, grönska, blomprakt
3. uppleva ro, vila, avskildhet och att få vara i fred
4. uppleva rumslighet, frihet och utsikt
5. motionera, sporta, idrotta
6. uppleva vild natur och skogskänsla
7. träffas och vara tillsammans med folk, göra utflykter med barnen.
8. se på folkliv och evenemang
9. annat och i mindre omfattning rasta hunden, plocka bär och svamp, lära om naturen, besöka kyrkogården och odla kolonilotten

(Stockholms stad 2003, s 59).

Sammanfattning:

Sociotopkartan identifierar både upplevelsevärden och funktioner i stadens gröna rum. Metoden används för att analysera hela stadsdelar och den identifierar inte bara de sociotopvärden som finns i området utan också andra aspekter som till exempel tillgänglighet. Sociotopkartor kan aldrig vara helt exakta eller kompletta utan dess innehåll ska fungera som utgångspunkt för vidare diskussioner kring platsen som sociotop (Ståhle, 2002. sid 33). Brukarnas medverkan i framtagningen av sociotopkartor är mycket viktig och ger metoden ytterligare tyngd som argument för en grön stad med stor värdetäthet.

## 5.2 OPEC, Outdoor playenvironment categories. Fredrika Mårtensson m. fl. 2009

OPEC är ett verktyg som har tagits fram för att kunna lokalisera och mäta hälsofrämjande inslag på förskolegårdar. Metoden redovisas i artikeln *outdoor environment assessment of attention promoting settings for preschool children* (Mårtensson. m.fl. 2009).

Som bakgrund till metoden finns forskning som menar på att skolgården är en stressig miljö där skolbarnen behöver rekreativa inslag för att kunna återhämta sig. (Kuo & Faber Taylor, 2009. sid 1150). I en studie utförd av Patrik Grahn med flera (1997) visade resultatet att barn i åldrarna 4-6 år utvecklar en bättre koncentrationsförmåga då de får vistas i gröna utemiljöer för att återhämta sig (Grahn. m. fl. 2009. sid 1150).

I artikeln *Outdoor environment of attention promoting settings for preschool children* (2009) redovisas en studie där OPEC testats som metod för att bedöma 11 förskolegårdar i Stockholmsregionen. Genom att låta personalen på förskolorna ranka barnens koncentrationsförmåga kunde ett samband mellan denna information och förskolegårdens innehåll göras. Studien visade att förskolebarnen med förskolegårdar som hade stora grönyteareor, med stort innehåll av träd och buskar och en kuperad terräng visade färre fall av ofokuserat beteende (Mårtensson. m.fl. 2009. sid 1149).

Metoden OPEC har tagit fram tre olika kategorier för bedömning av förskolegårdens hälsofrämjande effekt. De tre olika kategorierna som betygssätts är A. Total grönytearea B. andel buskar, träd av den totala ytan och C. integration mellan vegetation, öppna ytor och lekstrukturer.

Ju större total grönytearea förskolegården har desto högre poäng får den. I kategori B betygssätts andelen vegetation av den totala grönytan i klasserna liten/obefintlig, halva området och mer än halva området.

Kategori C ges högst betyg till förskolegårdar med lekmöjligheter i närheten av träd och buskar och där lekmöjligheter är integrerade med vegetationen. För denna bedömning finns beskrivande illustrationer, se bilaga 1.



Förskolegårdar med ett högt OPEC-poäng har enligt metoden en grönmiljö som ger goda möjligheter för rekreation. Goda möjligheter till återhämtning möjliggör en ökad koncentrationsförmåga hos förskolebarnen (Mårtensson. m.fl. 2009. sid 1156).

Sammanfattning:

Metoden OPEC används för att identifiera och kategorisera vissa hälsofrämjande naturinslag på förskolegårdar. Metoden grundar sig på forskning och studier av barns beteende i utemiljöer, bland annat studien som utfördes på 11 förskolegårdar i Stockholmsregionen (2004). Resultatet av studien visade att barn som gick på förskolor med förskolegårdar som hade stora grönytearealer med stort innehålla av träd och buskar och en kuperad terräng visade på ett mindre ofokuserat beteende (Mårtensson. m. fl. 2009. sid 1156). Gröna, stora och kuperade förskolegårdar med en integrerad lekmöjlighet i vegetationen främjar enligt studien alltså rekreation och återhämtningsprocesser hos förskolebarn (Mårtensson. m.fl. 2009).

### 5.3 Landskapets upplevelsevärden, Boverket 2007

I en studie från Boverket (Boverket, 2007) har en projektgrupp arbetat med att ta fram en modell för att kunna identifiera landskapets upplevelsevärden. De ställde sig frågorna *Vilka är upplevelsevärdena? och Var finns de?*

Med hjälp av undersökningen ville projektgruppen hitta indikatorer som ska kunna vara handledande vid uppföljning, utvärdering och planering av kommuners grönområden.

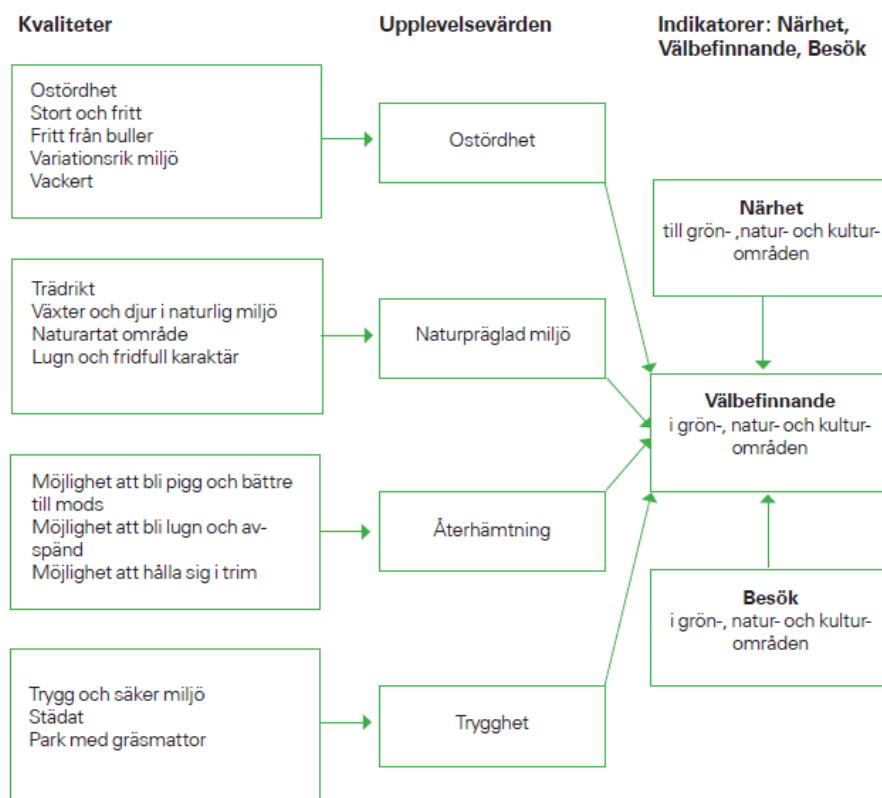
I en enkät till 2000 personer fick deltagarna prioritera vad de tycker är de viktigaste kvaliteterna i sin närmiljö utifrån 35 färdiga förslag. Resultatet var 15 stycken kvaliteter som sedan delades in i fyra upplevelsevärden: ostördhet, naturpräglad miljö, återhämtning och trygghet. Varje upplevelsevärde kräver vissa kvaliteter, både upplevelsemässiga men också fysiskt mätbara kvaliteter.

För att nå välbefinnande genom vistelse i parker och grönområden krävs utöver de fyra upplevelsevärden och deras kvaliteter två grundläggande indikatorer: *Närhet & Besök*.

För att kommunens invånare ska finna välbefinnande i sin närmiljö är en grundförutsättning att de besöker parker eller grönområden med dessa kvaliteter. En förutsättning för att parker och grönområden ska användas är att de finns i närhet till besökarens bostad, arbete eller skola.

Det finns ett starkt samband mellan de olika upplevelsevärdena som möjliggör indikatorn *Välbefinnande* i grön- och naturområden. Tillsammans är de tre indikatorerna *Välbefinnande*, *Närhet* och *Besök* ett sätt att identifiera ett upplevelserikt landskap med de enligt enkätstudien viktigaste kvaliteterna och upplevelserna för välbefinnande (Boverket, 2007).

Modell för landskapets upplevelsevärden och indikatorer redovisas nedan i figur 1:



Figur 1: Landskapets upplevelsevärden och indikatorer.

Boverkets modell för att identifiera och lokalisera landskapets upplevelsevärden innehåller både upplevda värden och fysiska värden som går att mäta. Modellen baseras på brukarundersökningar vilket ger den ytterligare tyngd. Studien understryker två viktiga förutsättningar som är avgörande för att välbefinnande i grön- och naturområden ska vara möjlig, nämligen *Närhet* och *Besök*.

## 6. Fallstudier av Pildammsparken i Malmö & Tanto i Stockholm

Genom att inventera två parker har jag testat Patrik Grahns "åtta parkkaraktärer" som verktyg för att bedöma rekreationsvärden i Park och grönområde. Vid inventeringarna ställde jag mig frågorna: Vilka av de åtta parkkaraktärerna finns i parken? Vilka rekreativa värden innehåller de?

För att skapa mig en rättvis bild av parkernas upplevelsevärden har jag även varit i kontakt med Malmö Stad och Södermalms stadsdelsförvaltning, genom två intervjuer. Vid intervjuerna ville jag få en större inblick i parkens upplevelsevärde och rekreationsvärde. Intervjuerna resulterade i kompletterande uppgifter som varit svåra att skaffa på grund av att inventeringarna skett under vinterhalvåret.

### 6.1 Pildammsparken

Pildammsparken är en av Malmö stadsdelsparker och den ligger i Malmö södra innerstad. Parken kom till efter den baltiska utställningen 1914, där Pildammsområdet användes som utställningsområde. Landskapsarkitekt Erstad-Jørgensen har format parkens norra del kring den lilla dammen. Här har parken fått en engelskt romantisk stil med mjuka linjer, stora ytor och fria trädplanteringar (Malmö Stad, 2012).

Övriga delar av parken ritade stadens 1:e stadsingenjör Bülow-Hübe, vilken har fått en klassicistisk form med monumentala inslag. För att sammanfoga de två olika delarna i parken anlades en stor cirkelformad och öppen plats i parkens centrala del, den plats som idag kallas "Tallriken" (Malmö Stad, 2012).

Parken har ett stort innehåll av kulturhistoriska element som står kvar sedan den Baltiska utställningen 1914, till exempel Margaretha Paviljongen, Drottning Silvias rosenträdgård och Prinsessan Margarethas blomstergata. Vid Margaretha paviljongen ligger idag en restaurang och uteservering, intill den finns också Pildammsparkens friluftsteater. Parkens båda dammar fanns i parken redan vid tiden för den baltiska utställningen, de fungerade tidigare som vattenreservoarer. Intill den stora dammen står det gamla vattentornet, som idag används för konstutställningar och i anslutning av tornet ligger idag en restaurang.

I parken finns gott om promenadmöjligheter och sittplatser.

#### 6.1.1 Upplevelsevärden

I Malmö grönplan (Malmö stad, 2003) finns mål för sociala och rekreativa värden i stadens parker och naturområden. I dessa talar staden om värdenas betydelse för möjligheterna till promenader, idrott, lek, sol & bad, avkoppling och evenemang. Värden som enligt staden är oerhört viktiga för stadens invånares hälsa och livskvalitet. Staden menar att det är viktigt att kunna erbjuda en variation av olika karaktärer och egenskaper för att kunna täcka invånarnas olika behov. Parker och grönområdenas olika karaktärer och egenskaper har stor betydelse för hur de upplevs och används menar de. Ju mer omväxlande en park är desto mer utnyttjas den.

Pildammsparken har en stor variation av karaktärer vilket är dess styrka menar staden. Parken erbjuder välutvecklade karaktärer som ger besökaren upplevelsen av naturlighet, rofylldhet, kultur, rofylldhet med mera. Parken har många rekreationsvärden, då rekreation definieras

som allt från lek, lugna promenader till sociala möten. Parken erbjuder även mer privata, avskilda platser där det finns tid för egen tid och eftertanke.<sup>3</sup>

### 6.1.2 Inventerade parkkaraktärer

Följande karaktärer har jag kunnat urskilja vid inventering av Pildammsparken 2012-02-15:

#### Rofylldhet

Jag upplever Pildammsparken som rofylld och till viss del fri från oljud och buller från trafiken. På grund av det flacka landskapet hörs stadens ljud även i parken, vilket innebär att det är svårt att uppnå hundra procentig ro och tystnad.<sup>4</sup> I parken finns inslag av vatten och ett rikt fågelliv vid de två dammarna. Parken upplevs som välskött och fri från skräp, vilket bidrar till känslan av rofylldhet. En viktig plats för karaktären rofylldhet är Galatheas hage. Platsen är en avskild del i parken som är speciellt utformad och tänkt som en plats för lugn och ro och tid för eftertanke. Platsen är inramad med höga avenbokshäckar och innanför dem finns enskilda bänkar utplacerade, med utsikt över den lilla dammen och platsen mitt. Varje sittplats skiljs av med höga perenna gräs, vilket skapar en ytterligare känsla av avskildhet och ro. Detta är en plats som även kan kategoriseras under karaktären *Viste*.



Figur 2. Stora dammen.



Figur 3. Galatheas hage.

Den stora dammen ger parken ett luftrum med sin öppna himmel, vilket bidrar till upplevelsen av mäktighet som är en kvalitet under karaktären rofylldhet. Inslag av biltrafik finns i form av en väg mellan parkens, vilket stör parkens helhet och karaktären rofylldhet. I figur 2 syns den stora dammen och figur 3 Galatheas hage.

#### Vildhet

De finns få delar i Pildammsparken som kan beskrivas med karaktären Vildhet. Det är svårt att skapa den skogslika karaktären som eftersträvas i stadsparker. Även om staden låter död

<sup>3</sup> Intervju med tjänsteman Malmö stad 2012-02-14

<sup>4</sup> Intervju med tjänsteman Malmö stad 2012-02-14



vegetation ligga kvar och undviker att "städa för mycket" ser de flesta, i alla fall de besökare med öga för natur att Pildammsparkens bokskog är anlagd och ingen självsådd skog.<sup>5</sup> Jag upplever att bokskogen kan utgöra karaktären vildhet i den mån att den känns trogen sin naturliga biotop och på så sätt känns naturtrogen. Känslan av att naturen tar över, mossbevuxna stenar och gamla stigar är svår att finna. Däremot kan känslan av naturens kraft synas i vissa av parkens delar och element. Vid lilla dammen har staden låtit murgröna växa upp i träden, slingra sig kring broarnas räcken och täcka de äldre bänkarna. Detta syns i figur 4. Vid den lilla dammen upplever jag också att den mer romantiska utformningen med fria trädgrupper av idegranar med mera upplevs som en vildare del än bokskogen, som har en mer uppstyrd och monumental utplacering. Detta syns i figur 5.



Figur 4. Broar vid lilla dammen.



Figur 5. Vegetation vid lilla dammen.

## Rymd

I Pildammsparken upplever jag karaktären Rymd främst vid den så kallade "Tallriken", som syns i figur 6. Det är en öppen, rund plats som omgärdas utav en mycket monumental bokskog som sträcker sig högt upp mot himlen. Här kan besökaren uppleva en mäktig rumslighet, med ett speciellt ljusspel från bokskogen. Som besökare upplever jag platsen som vilsam, men känslan av att komma "till en annan värld" saknas. Bokskogen är i sin naturliga biotop ett öppet landskap. I Pildammsparkens bokskog släpps staden in i landskapsbilden, på grund av bokskogens öppenhet vilket gör att känslan av att vara "någon



Figur 6. "Tallriken".

<sup>5</sup> Intervju med tjänsteman Malmö Stad 2012-02-14



annanstans" försvinner. Pildammsparken är i stort också en öppen plats i ett flackt landskap vilket gör att känslan av att kliva in i en annan värld är svår att uppnå.

### Artrikedom

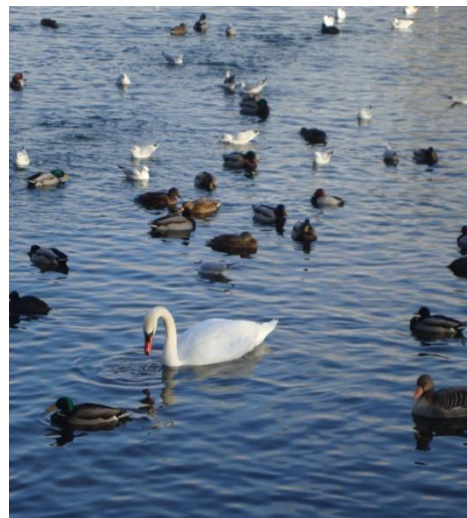
Pildammsparken har ett rikt djur och växtliv. Dammarna bidrar till en stor fauna av fåglar så som knölsvan, snögås, vigg, sothöna, gräsand med flera. Dammen har också ett rikt grodliv.<sup>6</sup> När det kommer till mångfald av växter finns det i Pildammsparken en variation av träd, buskar och även ett hortikulturellt utbud. I trädbeståndet hittar besökaren pil, bok, avenbok, benved, hagtorn, idegran med mera. I figur 7 syns fågellivet i den stora dammen.

### Vidd, Allmänning

Möjligheterna till idrott, picknick och sociala aktiviteter är många i Pildammsparken. Här finns karaktären Vidd och Allmänning i stor utsträckning. "Tallriken" är en öppen yta som används flitigt vid festligheter som valborgsfirande, sportaktiviteter som Friskis & svettis men också som en mötesplats för picknick och liknande.<sup>7</sup> Under vintertid används den stora dammen för vinteraktiviteter som skridskoåkning och bandy. Vilket syns i figur 8 till höger. Till karaktären hör också kvaliteter som överblick. Parken har många sittplatser, bänkar och gradänger där besökaren kan sitta och se ut över dammarna och människor som rör sig längs promenadstråken.

### Refug, Viste

Karaktären Refug eller viste innebär en plats där besökaren kan hitta en plats för sig själv och sinnesupplevelser. Pildammsparken är en relativt öppen och offentlig park, men den innehåller några platser som kan upplevas som mer avskilda och mer privata. Jag har redan nämnt Galatheas hage under karaktären Rofyllighet. Utöver den finns de några platser i bokskogen som jag



Figur 7. Fågelliv i Stora dammen.



Figur 8. Stora dammen.



Figur 9. Avskild plats i bokskogen.

<sup>6</sup> Intervju med tjänsteman Malmö stad 2012-02-14

<sup>7</sup> Intervju med tjänsteman Malmö stad 2012-02-14

upplever har en mer avskild rumslighet. Dessa är upphöjda och öppna platser som omgärdas av bokskogen. Här finns bänkar att slå sig ner på och tid för att ta in bokskogens karaktär och upplevelser. Detta syns i figur 9.

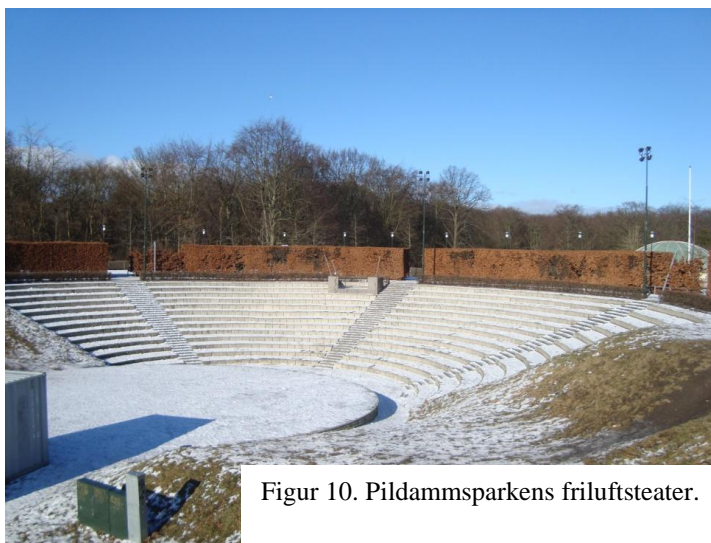
### **Samvaro, Möte**

I parken finns många platser för samvaro och möten. Jag har tidigare nämnt "Tallriken" som är en allmän plats som uppmuntrar till samvaro och möte. Pildammsteatern är ett annat exempel, som syns i figur 10 till höger. Friluftsteatern är oerhört populär då den har närmare 100 000 besökare varje år, som kommer hit för att se på teater eller andra nöjen. Parkens inslag av restauranger och uteserveringar möjliggör karaktären möte och samvaro då människor möts där för aktiviteter som mat, umgänge och för att titta på andra människor. Ett annat positivt inslag är solplatserna vid vattentornet, där besökare möts för att sola, drick kaffe och umgås med utsikt över parken och dess folkliv.

### **Kultur**

Pildammsparken har ett stort inslag av kultur i och med dess stora arv från den baltiska utställningen 1914. Här finns kulturelement som Margaretha paviljongen i figur 11, Kronprinsessan Margarethas blomstergata, som syns i figur 12, Drottning Silvias rosenträdgård, brunnskar, statyer med mera. Alla dessa berättar om parkens historia och vad som hänt där tidigare. Parkens två dammar är ett arv från den tid då Malmö Stad använde dammarna som vattenreservoarer. Element som bidrar till besökarnas kunskap om Malmö stads historia och en ger dem en känsla av då och nutid.

Drottning Silvias rosenträdgård berättar om en tidigare stilepok, nämligen den barocka. Parken har bevarat den utformning som är



Figur 10. Pildammsparkens friluftsteater.



Figur 11. Margaretha paviljongen.



Figur 12. Kronprinsessan Margarethas blomstergata.



typisk för den barocka stilen, med till exempel låga buxbomshäckar som ramar in rosenplanteringarna. Trädgården visar också på en hantverksmässighet med smidda pergolor, som syns i figur 13 intill.



Även Kronprinsessan Margarethas blomstergata har behållit sin originalutformning, där blomsterprogrammet får platser varje år utgå från Kronprinsessans ursprungliga idéer för platsen.<sup>8</sup> Detta stärker upplevelsen av karaktären Kultur.

### Sammanfattning

Pildammsparken en stort innehåll av parkkaraktärer och en stor variation av upplevelsevärden. Karaktärerna är både mycket och något mindre välutvecklade. De mest utpräglade karaktärerna i parken är *Samvaro & Möte*, *Vidd & allmänning* och *Kultur*. Parkens nyklassicistiska utformning ger parken många öppna ytor som stärker karaktären Vidd & Allmänning. De stor antalet allmänningar möjliggör också många platser för möte och samvaro, exempel på detta är "Tallriken". Tack vare parkens stora dammar och den öppenhet de skapar har besökarna en god överblick över parken och dess folkliv.

I och med den Baltiska utställningen 1914 finns många kulturhistoriska inslag i parken som stärker karaktären kultur. Staden har lyckats väl med att bevara den ursprungliga tanken med de historiska platserna, vilken ger upplevelsen av dåtid och nutid.

Parken har även ett flertal platser som lockar besökare och främjar samvaro och möten. Både genom aktiviteter som mat, musik, teater och folkliv på parkens restauranger, friluftsteater och allmänningar.

De karaktärer som till viss del saknas i parken är *Vildhet* och *Rymd*. Känslan av vildhet har visat sig vara svårt att skapa i en stadspark, där allt är inplanterat och anlagt. Känslan av att komma till "en annan värld" genom att kliva in i en annan rumslighet saknas till viss del i Pildammsparken. Bokskogen utgör en sammanhållen helhet, men är för öppen för att stänga ute staden och stadslivet.

---

<sup>8</sup> Intervju med tjänsteman Malmö Stad 2012-02-14



## 6.2 "Tanto" Tantolunden & Drakenbergsparken

I folkmun kallas Tantolunden och Drakenbergsparken för "Tanto". Parkerna ligger i Stockholm och stadsdelen Södermalm. Området gränsar till Årstaviken och Södermalms innerstad och delar av parken ligger på en höjd.

Tantolunden kategoriseras som en promenadpark och bergspark i Södermalms parkplan (Södermalms stadsdelsförvaltning, 2009a), Stockolms bergsparker anlades under tidigt 1900-tal på Stockholms malmar, till dessa hör även parker som Vitabergsparken. Vid anläggandet av parken jämnades berggrunden ut med sopor och annat avfall och staden planterade in inhemskt växtmaterial för att skapa en känsla av naturlighet (Stockholm stad, 2004).

Tantolunden är en kuperad park men grönskande park, med lummig grönska och vacker utsikt över Årstaviken. I lundens sluttningar ligger Tantolundens koloniområden, som tillför parken stora upplevelsevärden. I Tantolunden finns en hundrastgård, lekplats och en idrottsplats. Enligt stadsdelens parkplan erbjuder parken möjligheter till bollspel, evenemang, lek, odling, picknick, promenader, rofylldhet, vattenkontakt, vild natur med mera (Södermalms stadsdelsförvaltning, 2009a).

Drakenbergsparken kategoriseras som en "aktivitetspark", här sker allt från idrottsaktiviteter till olika festevenemang hela året om. Parken består till största delen av öppna gräsytor med enstaka trädgrupper. I parken finns bollplan, beachvolleyplan, gungor, grillplatser med mera. Genom parken finns breda cykel och gångvägar som löper vidare längs Årstavikens strandpromenad. I anslutning till parken finns uteserveringar, mingolfbana och parklek.

Parken erbjuder enligt Stockholms grönkarta (2004) möjligheter till bollspel, båtliv, evenemang, folkliv, lek, löpträning, picknick, promenader, sol och bad, utsikt, vattenkontakt med mera (Södermalms stadsdelsförvaltning, 2009a).

Tantolunden och Drakenbergsparken kompletterar varandra bra och kan erbjuda stadens invånare goda möjligheter att finna rekreation.

Parkens två olika kategorier som aktivitetspark och promenadpark kan enligt stadsdelen erbjuda vad de definierar som rekreation, det vill säga möjligheten att "bara få vara", promenera, leka, sola och bada med mera. Parken har många funktioner, som möjliggör olika besökares behov och intresse. "en park som inte är funktionell utan bara vacker att titta på är ingen park för rekreation".<sup>9</sup>

### 6.2.1 Upplevelsevärden

Tillsammans kan Tantolunden och Drakenbergsparken det vill säga "Tanto" erbjuda ett stort utbud och variation av upplevelsekaraktärer. Tantolunden bidrar till parkens rofyllda och artrika karaktärer till hundra procent enligt Staden.<sup>10</sup> Medan Drakenbergsparken har ett stor innehåll av karaktärerna vidd & allmänning och samvaro & möte.

---

<sup>9</sup> Intervju med tjänsteman Södermalms stadsdelsförvaltning 2012-02-09

<sup>10</sup> Intervju med tjänsteman Södermalms stadsdelsförvaltning 2012-02-09

### 6.2.2 Inventerade parkkaraktärer

#### Rofyllighet

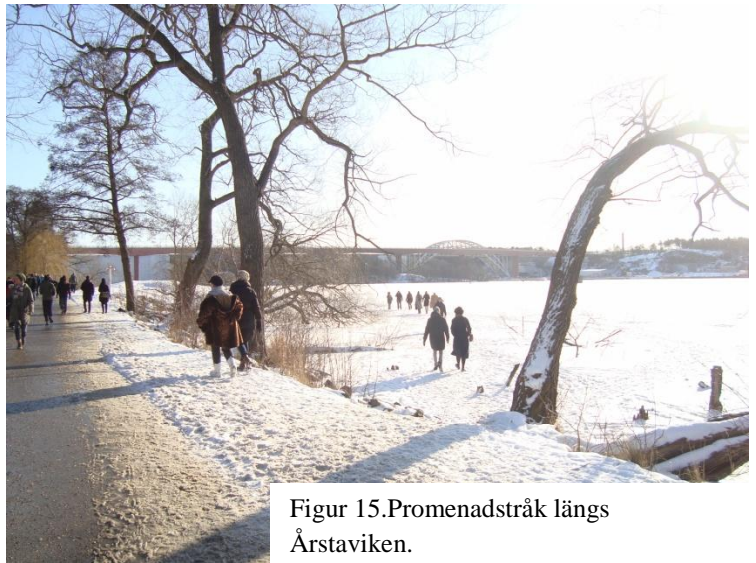
Tantoparkens placering i landskapet är till stor fördel för dess rofyllda karaktär. Tantolunden ligger högt i landskapet, över stadens sorl. Drakenbergsparken ligger i foten av Tantolunden i en svacka i landskapet. Parkens läge ger en ostörd miljö med känsla av ro. Parken har ett stort inslag av fågelliv och kontakt med vatten, vilken bidrar med sköna ljud. Tantolunden upplevs som städad och välskött, medan Drakenbergsparken kan upplevas som skräpig och stökigare, vilket stör rofylldheten och lugnet till viss del. Figur 14 visar rofylld promenad i Tantolunden. Figur 15 under visar strandpromenaden och kontakten till vattnet vid Årstaviken.

#### Vildhet

Karaktären vildhet är svår att hitta i stadsdelparker i den mening att naturens ska kännas skogslik och vildväxt.<sup>11</sup> I Tantolunden går det till viss del att hitta upplevelsen av naturlighet där träd är placerade i fria grupper och skulle kunna se ut att ha självsådds på platsen. Lunden har också en häftig topografi med synliga bergshällar och kulliga landformer som kan ge känslan av "äkta natur". I Drakenbergsparken finns karaktären vildhet inte i någon utsträckning. Ledord som mystik och associationer till sagornas värld saknas i parken.



Figur 14. Tantolunden.



Figur 15. Promenadstråk längs Årstaviken.

<sup>11</sup> Intervju med tjänsteman Södermalms stadsdelsförvaltning 2012-02-09

## Rymd

Då besökaren befinner sig i Tantolunden, uppe på den gamla malmen kan han finna känslan av rymd. På grund av att lunden ligger högt i landskapet och vegetationen känns som en helhet får besökaren känslan av att komma till "en annan värld". I Drakenbergsparken saknas känslan av rymd i den bemärkelsen att besökare upplever att rummet känns ombonat eller har någon större sammanhängande rumslighet, i form av en bokskog en strand eller liknande. Här finns mest öppna ytor med gräs.

## Artrikedom

Tantolunden har en stor mångfald av växter och djur. Här finns en mycket stor artrikedom då det kommer till träd och buskar, i parken kan man hitta, lind, lönn, hästkastanj, bok, ask, alm, björk med mera. (Södermalms stadsdelsförvaltning B, 2009). På våren täcks Tantolundens backar av vårblostande lökar.<sup>12</sup> När det kommer till djurliv har lunden ett rikt fågelliv med arter som stare, stenknäck, skogsduva, sidensvans, domherre med mera. (Stockholms naturskyddsförening, 2007). Intill Drakenbergsparken och längs Tantolundens sluttningar ligger Tanto kolonilotter, deras trädgårdar bidrar även dem till parkens artrikedom och upplevelsen av en blomstrande park.

## Vidd, allmänning

I Drakenbergsparken finns stora och öppna gräsytor som nyttjas för sportaktiviteter, picknick, pulkaåkning, evenemang med mera. I Tantolunden finns några öppna platser i form av fotbollsplan, pulkabackar och en hundrastgård. Men Drakenbergsparken har helt klart den tydligaste och mest utpräglade karaktären vidd och allmänning.

Drakenbergsparken gränsar till Årstaviken och kontakten med vattnet ger en fin utsikt från parken, här har besökaren också god överblick över vad som händer i parken. Figur 16 visar barn och vuxna som åker pulka i Drakenbergsparken.



Figur 16. Pulkabacke, Drakenbergsparken.

## Viste, refug

Drakenbergsparken har en mycket offentlig karaktär med stora och öppna ytor och lite vegetation. Därför saknas karaktären viste eller refug där besökaren kan hitta omgärdade och trygga nästen som de kan uppleva som platser för mer avskildhet. I Tantolunden finns fler platser för avskildhet och tid för sinnliga upplevelser. Uppe i lunden finns avskilda bänkar och

<sup>12</sup> Intervju med tjänsteman på Södermalms stadsdelsförvaltning 2012-02-09



platser där besökaren kan dra sig undan och njuta av platsens lummighet eller utsikten över Årstaviken och Södermalm. Att hitta avskilda platser för tid för sig själv i storstadens parker är svårt menar staden, stadsparkerna drar många besökare och det är svårt som besökare att begära att få vara ensam någonstans.<sup>13</sup>

### Samvaro, möte

"Tanto" förknippas ofta med fest och sociala sammanhang. Stadsdelen menar att Drakenbergsparken är "Stockholms största ungdomsgård" på våren och sommaren.<sup>14</sup> Intill Drakenbergsparken finns uteserveringar, minigolfbana, grillplatser med mera, vilket lockare besökarna att mötas för att delta i och uppleva nöjen som mat, musik, spel med mera. Under vinterhalvåret möts besökare här för att grilla korv, ha picknick, åka pulka och annat.

### Kultur

Tantolundens koloniområde bidrar med ett stort prydnadsvärde och kulturhistoriskt värde i parken. Odlingslotterna ger känslan av en tidigare epok då odling var en del av storstadens kultur, de väcker också associationer till landsbygden. Uppe i Tantolunden finns några kulturhistoriska element kvar som till exempel en musikpaviljong, den gamla Tantogården och den kulturskyddade Ekermanska malmgården från 1700-talet. Karaktären kultur finns alltså utpräglad i parken, främst i delen Tantolunden. I figur 17 syns Tantolundens koloniområde.



Figur 17. Tantolundens koloniområde.

### Sammanfattning

Tillsammans erbjuder Drakenbergsparken och Tantolunden en stor variation av upplevelsevärden. De mest utmärkande parkkaraktärerna i parken är *Rofyllighet*, *Artrikedom* och *Vidd & Allmänning*. Karaktären Rofyllighet finner besökare tydligast i Tantolunden, lundens placering i landskapet möjliggör en tyst och lugn upplevelse, som till stor utsträckning är fri från buller och andra ljud. I lunden är artrikedomen stor, här finns en stor mångfald av växtarter och ett rikt fågelliv. Variationen av träd och inslag av vårlökar erbjuder besökaren vackra naturupplevelser året om. Drakenbergsparken är en park som erbjuder stora möjligheter till aktivitet allt från promenader till idrottsaktivitet. Här är grönytorna stora och vida, med en god överblick över parkens folkliv.

<sup>13</sup> Intervju med tjänsteman Södermalms stadsdelsförvaltning 2012-02-09

<sup>14</sup> Intervju med tjänsteman Södermalms stadsdelsförvaltning 2012-02-09

Tanto saknar vissa värden som karaktären *Vildhet* och *Refug & Viste* till stor del. Södermalms stadsdelsförvaltning menar att den naturlika och skogslika upplevelsen är svår att uppnå i stadsparker. Det går att skapa en ordnad naturlikhet, men känslan av urskog med gamla stigar och associationer till mystik och sägner är svår att skapa. Att erbjuda platser för egen tid och avskildhet som i karaktären *Refug & Viste* är också svårt då det alltid är ett högt besöksstryck i parken. Det är svårt att finna platser som upplevs som mer privata då det rör sig människor i alla delar av parken hela tiden, och stora delar av parken är öppen och upplevs som offentlig i sin rumslighet.

## 7. Förslag till modell och betygskriterier

Utifrån den litteraturstudie och de fallstudier jag redovisat i tidigare kapitel har jag med egna slutsatser kommit fram till ett förslag på modell och betygskriterier för kriteriet rekreation i park och grönområde. Betygskriterierna innehåller åtta nyckelkvaliteter som baseras på litteraturstudien kring relationen mellan människa och natur, detta i kapitlen Hur upplever vi vår närmiljö? och Hur påverkar miljön människans hälsa och livskvalitet?

Som bakgrund till betygskriterierna och modellen som presenteras nedan ligger också en studie av andra verktyg för utvärdering av parker och grönområdets kvaliteter. En grundlig bedömning av Patrik Grahns "åtta parkkaraktärer" som modell har utförts genom två fallstudier. Modellens kriterium funktion består av Alexander Ståhles sociotopvärden.

### Kriterier

Nyckelkvaliteter för rekreativa miljöer:

- ostördhet
- variation
- naturlikhet
- fascinerande landskap och innehåll
- kravlöshet
- trygghet & säkerhet
- tillgänglighet
- funktion

Varje kriterier ovan innehåller vissa upplevda men också fysiskt mätbara kvaliteter.

### Ostördhet

Denna parkkvalitet innebär att utemiljön är något till helt fri från buller från trafik eller annat ljud som kan störa den rofyllda upplevelsen. Besökaren störs heller inte av en skräpig eller misskött miljö.

### Variation

Parken eller grönområdet har en varierad rumslighet med både öppna, mer offentliga platser och slutna mer avskilda platser. Detta ger besökaren möjligheten att göra ett val att delta i folklivet eller att dra sig undan till en mer privat plats, helt beroende på vilka behov besökaren har och vilken sinnestämning han befinner sig i.

### Naturlikhet

Platsen upplevs naturlig, genom inslag av landskapselement som vatten, luft och vegetation som upplevs vara självsådd. Naturlikheten kan uppnås genom att olika växtsamhällen upplevs som biotoptrogna. Här är grönskan i form av träd och buskar integrerad i parkens upplevelser och funktioner. Platsen har också en stor mångfald av växter och djur.

### Fascinerande landskap och innehåll

Parken eller grönområdet erbjuder ett varierat landskap med ett varierat utbud av upplevelser. Besökaren har möjligheten att fascineras av en otrolig utsikt, öppet vatten eller rinnande

vatten, årstidens gång i form av växtlighetens vår och höstfärger med mera. Miljön har en tydlig originalitet, det vill säga att den skiljer sig från andra platser i stadsrummet och möjliggör känslan av att besökaren "befinner sig någon annanstans".

### **Kravlöshet**

Utemiljön har en helhet med ett sammanhängande innehåll, god översiktlighet och läsbarhet. Besökaren ska med hjälp av en god struktur kunna orientera sig efter stigar, vägar och efter riktmärken i form av byggnader eller centrala platser. Här finns få skyltar och annan information som liknar den i staden. Landskapet ska vara så pass tydligt att det krävs väldigt få orienteringsskyltar med mera.

### **Trygghet & säkerhet**

Besökaren känner sig trygg och säker i parken eller grönområdet. Här är växtlighet, utrustning och vägar välskötta. Gångar och cykelvägar tydligt markerade och åtskilda för att besökaren ska känna sig trygg där han går. Det får inte finnas biltrafik inom parkens område som utgör en otrygghet eller stör rörelsen inom området. Grönområdet är väl upplyst under kvällstid och vinterhalvåret så gångvägar och cykelvägar känns trygga. Platsen får inte upplevas som folktom stora delar av dygnet.

### **Tillgänglighet**

I en tillgänglig park eller grönområde är entréer och utgångar tydligt markerade och lätta att hitta. Parkens entréer och kopplingar till stadsrummet ska vara inbjudande. Platsens gångar, vägar och entréer är tillgänglighetsanpassade, vilket innebär att besökare i rullstol, med nedsatt syn eller föräldrar med barnvagn ska kunna ta sig in i parken och röra sig längs vägar och centrala platser. I parken ska det också finnas bra möjligheter för att kunna sätta sig och vila, till exempel på bänkar.

### **Funktion**

Rekreation sker inte bara genom upplevelser och iakttagelser utan också genom aktiviteter. Olika grupper i samhället med olika ålder, intresse och behov ska kunna erbjudas någon rekreativ aktivitet i parken eller grönområdet. Därför är variation och värdeäthet av sociotoper, det vill säga sociala och kulturella värden ett bra sätt att mäta denna kvalitet.

Värden, källa Stockholm stad, 2003:

**Backåkning** - Åka pulka eller skidor i backe

**Bad** - badupplevelser och vattenlek

**Blomprakt** - rik blomning och trädgårdsodling

**Bollspel** - bollspel och bollek

**Båtliv** - aktivt båt- och kajliv

**Djurhållning** - aktivt lantbruk, 4H och djur i parklek

**Evenemang** - plats för teater- musik- och motionsevenemang eller festivaler

**Folkliv** - viktig mötesplats, ofta många människor och myllrande folkliv

**Golf** - långgolf, kompaktgolf, bangolf och discgolf

**Kulturmiljö** - plats med kulturhistoriska värden

**Lekplatslek** - barns lek på lekplats

**Löpträning** - iordningställt och belyst motionsspår

**Naturlek** - barns möjlighet till lek i natur

**Odling** - odla i koloniträdgårdar eller odlingslotter

**Parklek** - bemannad lekplats

**Picknick** - samvaro i mindre sällskap, ofta i samband med solbad

**Promenader** - flanerande, strövande, hundrastning, joggning, motionscyklning och inlines  
**Ridning** - rida och att titta på hästar  
**Skate** - skateåkning i ramp eller på mark  
**Skidor** - åka skidor på längden

**Skridsko** - åka skridskor  
**Sitta i solen** - en plats att sitta i solen  
**Torghandel** - livlig torghandel  
**Uteservering** - café eller kiosk med uteservering

(Stockholm stad, 2003. sid 8).

**Kommentar till nyckelkvaliteterna:** Varje kvalitet är beroende av de andra kvaliteterna för att skapa ett rekreativsvärde i parken eller grönområdet. Ingen ensam kvalitet kan ge de rekreativa värden som eftersträvas. Därför är det enligt betygskriteriet ett krav på att alla nyckelkvaliteter ska gå att hitta i utemiljön, dess innehåll kan stämma helt eller delvis överrens med verkligheten. Endast tre av sju kvaliteter kan "delvis stämma överrens" för att parken ska bli godkänd.

### Poängsystem

*Nyckelkvaliteterna* finns listade som krav för att parken eller grönområdet ska bli godkänd eller ej. Dessa bedöms utifrån att de "stämmer helt överrens" eller "stämmer delvis överrens". Viss acceptstans finns då tre av sju nyckelkvaliteter kan bedömas med resultatet "stämmer delvis överrens". Här får experten i fråga bedöma hur pass de sju nyckelkvaliteternas innehåll finns i parken eller ej. Nyckelkvaliteten *Tillgänglighet* måste bedömas "stämmer helt överrens" för att utemiljön ska bli godkänd. Nyckelkvaliteten *Funktion* bedöms utifrån sociotopkarteringsmodellens värdebegrepp där 12 av 24 värden ska finnas i parken eller grönområdet för att parken ska bli godkänd. I tabell 1 och 2 finns blankett för tillämpning av modellen.

Tabell 1

Nyckelkvalitet	Stämmer helt	Stämmer delvis
<b>Ostördhet</b> Denna parkkvalitet innebär att utemiljön är något till helt fri från buller från trafik eller annat ljud som kan störa den rofyllda upplevelsen. Besökaren störs heller inte av en skräpig eller misskött miljö.		
<b>Variation</b> Parken eller grönområdet har en varierad rumslighet med både öppna, mer offentliga platser och slutna mer avskilda platser. Detta ger besökaren möjligheten att göra ett val att delta i folklivet eller att dra sig undan till en mer privat plats, helt beroende på vilka behov besökaren har och vilken sinnestämning han befinner sig i.		
<b>Naturlikhet</b> Platsen upplevs naturlig, genom inslag av landskapselement som vatten, luft och vegetation som upplevs vara självsådd. Naturlikheten kan uppnås genom		



att olika växtsamhällen upplevs som biotoptrogna. Här är grönskan i form av träd och buskar integrerad i parkens upplevelser och funktioner. Platsen har också en stor mångfald av växter och djur.		
<b>Fascinerande landskap och innehåll</b> Parken eller grönområdet erbjuder ett varierat landskap med ett varierat utbud av upplevelser. Besökaren har möjligheten att fascineras av en otrolig utsikt, öppet vatten eller rinnande vatten, årstidens gång i form av växtlighetens vår och höstfärger med mera. Miljön har en tydlig originalitet, det vill säga att den skiljer sig från andra platser i stadsrummet och möjliggör känslan av att besökaren "befinner sig någon annan stans".		
<b>Kravlöshet</b> Utemiljön har en helhet med ett sammanhängande innehåll, god översiktlighet och läsbarhet. Besökaren ska med hjälp av en god struktur kunna orientera sig efter stigar, vägar och efter riktmärken i form av byggnader eller centrala platser. Här finns få skyltar och annan information som liknar den i staden. Landskapet ska vara så pass tydligt att det krävs väldigt få orienteringsskyltar med mera.		
<b>Trygghet &amp; säkerhet</b> Besökaren känner sig trygg och säker i parken eller grönområdet. Här är växtlighet, utrustning och vägar välskötta. Gångar och cykelvägar tydligt markerade och åtskilda för att besökaren ska känna sig trygg där han går. Det får inte finnas biltrafik inom parkens område som utgör en otrygghet eller stör rörelsen inom området. Grönområdet är väl upplyst under kvällstid och vinterhalvåret så gångvägar och cykelvägar känns trygga. Platsen får inte upplevas som folktom stora delar av dygnet.		
<b>Tillgänglighet</b> I en tillgänglig park eller grönområde är entréer och utgångar tydligt markerade och lätta att hitta. Parkens entréer och kopplingar till stadsrummet ska vara inbjudande. Platsens gångar, vägar och entréer är tillgänglighetsanpassade, vilket innebär att besökare i rullstol, med nedsatt syn eller föräldrar med barnvagn ska kunna ta sig in i parken och röra sig längs vägar och centrala platser. I parken ska det också finnas bra möjligheter för att kunna sätta sig och vila, till exempel bänkar.	*	*
Godkänd (3 av sju "stämmer helt" + <input data-bbox="683 1854 778 1910" type="checkbox"/> <b>Tillgänglighet</b> )	Inte godkänd <input data-bbox="1289 1854 1385 1910" type="checkbox"/>	

\* denna nyckelkvalitet måste "stämmer helt" för att få ett slutbetyg som är godkänt

Tabell 2

**Funktion**

Värde	Finns
<b>Backåkning</b> - Åka pulka eller skidor i backe	
<b>Bad</b> - badupplevelser och vattenlek	
<b>Blomprakt</b> - rik blomning och trädgårdsodling	
<b>Bollspel</b> - bollspel och bollek	
<b>Båtliv</b> - aktivt båt- och kajliv	
<b>Djurhållning</b> - aktivt lantbruk, 4H och djur i parklek	
<b>Evenemang</b> - plats för teater- musik- och motionsevenemang eller festivaler	
<b>Folkliv</b> - viktig mötesplats, ofta många människor och myllrande folkliv	
<b>Golf</b> - långgolf, kompaktgolf, bangolf och discgolf	
<b>Kulturmiljö</b> - plats med kulturhistoriska värden	
<b>Lekplatslek</b> - barns lek på lekplats	
<b>Löpträning</b> - iordningställt och belyst motionsspår	
<b>Naturlek</b> - barns möjlighet till lek i natur	
<b>Odling</b> - odla i koloniträdgårdar eller odlingslotter	
<b>Parklek</b> - bemannad lekplats	
<b>Picknick</b> - samvaro i mindre sällskap, ofta i samband med solbad	
<b>Promenader</b> - flanerande, strövande, hundrastning, joggning, motionscykling och inlines	
<b>Ridning</b> - rida och att titta på hästar	
<b>Skate</b> - skateåkning i ramp eller på mark	
<b>Skidor</b> - åka skidor på längden	
<b>Skridsko</b> - åka skridskor	
<b>Sitta i solen</b> - en plats att sitta i solen	
<b>Torghandel</b> - livlig torghandel	
<b>Uteservering</b> - café eller kiosk med uteservering	

Godkänd (12 av 24 värden "finns") <input type="checkbox"/>	Inte godkänd <input type="checkbox"/>
--	---------------------------------------

Kommentar till nyckelkvaliteten funktion, här har ett urval av originaluppsättningen värden gjorts. Denna modell innehåller 24 av de egentliga 32 värdena från Sociotopkartan (Stockholm stad, 2003).

## 8. Diskussion

### 8.1 Metod och källkritik

#### Metod

För att ge en rättvisare bild av Pildammsparken och Tanto upplevelsevärden hade jag velat intervjua brukarna i de två städerna Malmö och Stockholm. Men i och med den begränsade tiden för studien insåg jag att det skulle ta för mycket tid. Samtidigt är jag nöjd med att ha intervjuat representanter för Malmö Stad och Södermalms stadsdelsförvaltning, för att få en ytterligare beskrivning av parkernas upplevelsevärden. Bland annat för att årstiden för examensarbetet inte är den ultimata för att inventera parkers upplevelsevärden.

Det är viktigt att förtydliga att inventeringarna har skett under två dagar och därför kan beskrivas som relativt ytliga. Läsaren måste ha i åtanke att det antagligen finns upplevelsevärden och kvaliteter som uteblivit.

För att ytterligare förbättra den modell som jag tagit fram som förslag på kriterier för att uppnå rekreativa värden i park och grönområde hade jag velat testa modellen på Pildammsparken och Tanto. Dels för att se hur modellen fungerar som verktyg men också för att se om parkerna skulle nå upp till kriteriet rekreation.

#### Källor

Jag har försökt att studera och redovisa olika teorier kring rekreation för att presentera så många olika synvinklar som möjligt. Detta har varit viktigt för att kunna jämföra, värdera de olika teorierna för att till sist kunna komma fram till egna nyckelkvaliteter för rekreation i park och grönområde. Något jag är nöjd med.

Rekreation, definierat som återhämtning i en stärkande miljö visade sig genom litteraturstudiens gång vara ett komplext område att skriva om. Ämnet behandlar ett tvärvetenskapligt område som tillhör miljöpsykologin, där både teorier inom psykologi och landskapsarkitektur behandlas. Miljöpsykologi är ett nytt ämne för mig som inte behandlats till någon stor del i utbildningen, men alltid funnits som ett intresse. Därför har studien kring parker och grönområdets rekreativa värden både varit utmanande men roligt.

### 8.2 Patrik Grahns åtta parkkaraktärer som möjligt verktyg för bedömning av rekreationvärden

Genom att använda sig av de åtta parkkaraktärerna vid fallstudierna av Pildammsparken och Tanto kunde jag ganska lätt identifiera parkernas olika karaktärer. De åtta karaktärerna beskrivs utifrån olika kvaliteter och innehåll vilket gör det lätt att jämföra karaktären med den verkliga platsen. Att det finns utrymme för tolkningar och eget tycke gör enligt mig inte så mycket då karaktärernas upplevelsevärden främst ska fungera som vägledande för att skapa eller identifiera en park med goda rekreativa kvaliteter.

Vid inventeringen insåg jag att flera platser och element i Pildammsparken och Tanto går att passa in på flera av de åtta karaktärerna. Detta visar på att upplevelsekaraktärerna hör samman

och bidrar till en helhet. En viss karaktär kan också möjliggöra förekomsten av en annan. Utifrån detta har jag insett vikten av variation och helhet. För att en park ska bedömas som upplevelserik och främja rekreation måste alla karaktärerna hänga samman och fungera i en helhet. Något jag tagit fast på i min modell för Green Space Award, där *Variation* är en nyckelkvalitet och helhet en del av nyckelkvaliteten *Kravlös*.

Vissa av de åtta karaktärerna visade sig vara svåra att hitta i de två stadsparkerna, främst *Vildhet* och *Refug & Viste*. Att hitta upplevelsen av vild natur, skogslikhet som ger känslan av mystik är svårt i stadssammanhang där parker och vegetation är anlagd. Det menar även Malmö stad och Södermalms stadsdelsförvaltning. Samma sak gäller karaktären *Refug & Viste*. Båda städerna som jag intervjuade menade på att skapa rum för egentid och total avskildhet är omöjligt i en stadspark. Däremot går det att arbeta med rumsligheten för att skapa mindre offentliga och mer omgärdade platser, som till viss del kan kännas mer privata.

I kapitel fyra, under rubriken *De åtta parkkaraktärernas rekreativa värden* presenterar rapporten de olika karaktärernas innehåll av rekreativa kvaliteter. Resultatet visar att samtliga av de åtta karaktärerna har ett betydande innehåll för besökarens möjligheter till att finna återhämtning, därför skulle dessa kunna fungera som bedömningsmodell för Green Space Award.

Trots detta kan parkkaraktärerna enbart vara kriterium för rekreation. Fallstudierna visade det nämligen att vissa av karaktärerna var svåra att hitta i tillräcklig utsträckning, därför har jag valt att bara använda delar av de åtta parkkaraktärerna.

### **8.3 Sociotoper, OPEC, Landskapets upplevelsevärden som möjliga verktyg (kriterier) för bedömning av rekreationsvärden**

Sociotopkartering som verktyg behandlar både parkens funktion, sociala värde och upplevelsevärde i värdering av stadens gröna kvaliteter. Modellen är anpassad för värdering av hela stadsdelar och därför kan det vara svårt att direkt applicera den på modellen för Green Space Award. Däremot innehåller analysmetoden värdebegrepp som är smidiga indikatorer för att identifiera sociala och kulturella värden i en park. Dessa kan appliceras på modellen för Green Space Award för att bland annat bedöma en parks funktionalitet. Metodens tankar kring värdetäthet är också intressant, där en värdetäthet möjliggör att säkra flera av stadsbornas behov.

Till grund för sociotopkartan ligger brukarnas värdering och identifiering av värden och de värdebegrepp som tagits fram tillhör de kvaliteter som brukarna efterfrågar i stadsdelens grönrum. Dialogen med brukarna ger sociotopkartan och dess värdebegrepp en stor vikt och trovärdighet. Därför kommer värdebegreppen också användas i modellen för Green Space Award.

De delar av sociotopkartan som identifierar barriärer eller och tillgänglighet i stadsdelen har ingen relevans för bedömning av tillgänglighet i det mindre grönrummet, som parken.

OPEC, Open playenvironment categories innehåller intressanta kriterier för förskolebarns utevistelse på skolgården ur rekreationssynpunkt. Metoden har tagits fram genom analys av barns lek och dess påvekan på koncentrationsförmåga och är därför svår att applicera direkt på min modell. Samtidigt finns det intressanta delar i resonemanget kring utemiljöns betydelse för barns utevistelse. I en artikel skriven av Fredrika Mårtensson m fl. (2009) kring OPEC och barns utevistelse menar Mårtensson bland annat att rekreation uppstår bäst i gröna miljöer, där vegetationen är integrerad i aktiviteten. En slutsats jag tror går att applicera i min modell. Att vegetationen i en park är integrerad i aktiviteten tror jag ökar naturupplevelsen och på så sätt rekreativsmöjligheterna för människor i alla åldrar.

OPEC-modellen skulle kunna tänkas användas vid värdering av parker och grönområdets lekplatser eller parklek. Då metoden är inriktad på att identifiera element på förskolegårdar som främjar förskolebarns rekreativsmöjligheter i utevistelsen. I modellen för Green Space Award har jag dock valt att begränsa värderingen till en övergripande bedömning av park och grönområde och inte bedöma specifika delar av utemiljön var för sig. Modellen för OPEC är anpassad för förskolegårdar och kommer därför inte att användas vid modellen för GSA.

I Boverkets studie av landskapets upplevelsevärden (Boverket, 2007) finns intressanta fakta kring vilka kvaliteter som brukarna efterfrågar i sin närmiljö. De högst prioriterade värdena rör grönmiljöns förmåga att ge återhämtning och skapa välbefinnande och livskvalitet. Intressant i modellen är resonemanget kring de tre indikatorerna, speciellt de två *närhet* och *besök* som är grundförutsättningar för att brukarna ska finna välbefinnande i sin närmiljö. Här finns delar i modellen som direkt går att applicera i modellen och betygskriterierna för Green Space Award.

#### **8.4 Rekreation som kriterium för kvalitetsbedömning av parker och grönområden**

Genom denna studie har jag insett hur viktigt det är för städer att kunna erbjuda sina invånare rekreation i gröna miljöer i närhet till bostaden, skolan eller arbetet. Speciellt då stress och stressrelaterade sjukdomar blir allt mer förekommande i västvärlden (Grahns & Stigdotter, 2003). Genom att utforma vägledande verktyg med goda argument tror jag att städer enklare kan nå dessa mål. Det finns redan en stor mängd forskning inom både psykologi, medicin och landskapsarkitektur som argumenterar för vikten av rekreativa miljöer i staden. Dessa kan bevisa att aktivitet i gröna miljöer har en stärkande effekt, ger en ökad stresstolerans, förbättrar både psykisk och fysisk hälsa (t ex Norling, 2001 ; Grahns & Stigdotter, 2003).

I flertal undersökningar med kontakt med användarna av stadens offentliga rum visar på att stadsborna efterfrågar rekreativa värden i sin närmiljö. Detta genom möjligheten att finna lugn, ro, vila och en upplevd kontrast till arbete och stadens kravfyllda miljö (Stockholm stad, 2003 & Boverket, 2007).

Jag tror som Norling (2001) skriver i sin rapport att rekreation är en viktig del av människans egenvård i vardagen. Detta ställer krav som god tillgänglighet och att stadens gröna rum ska ha en stärkande effekt. Jag tror också att det är viktigt att påpeka att rekreation som värde har

betydelse för alla invånare, både den som känner sig mindre psykiskt stark och den som bara behöver finna en kontrast till allt som påminner om arbete och vardag.

Till sist tror jag att rekreation som kriterium för parker och grönområdets kvalitet kan främja en variation av upplevelser och funktioner i stadens gröna rum. En variation kan lättare tillgodose människors olika intressen och behov, det menar bland annat Grahn (2005), vilket är viktigt för att besök i park och natur ska bli en del av stadsbornas vardag.

## 8.5 Resonemang kring egen modell

Detta examensarbete har resulterat i en modell för kvalitetsbedömning av parker och grönområdets utifrån kriteriet rekreation. Modellen innehåller åtta så kallade nyckelkvaliteter som bör finnas för att kriteriet rekreation ska uppnås. Dessa är ostördhet, variation, naturlighet, fascinerande landskap och innehåll, kravlös, trygghet och säkerhet, tillgänglighet och funktion. Urvalet är baserat på den litteraturstudie som gjorts, där dessa kvaliteter varit utmärkande och ofta förekommande i teorier kring återhämtning. Nyckelkvaliteterna är ett försök att täcka in de viktigaste, enligt studien, värdena för att uppnå kriteriet rekreation. Vissa av nyckelkvaliteterna överlappar varandra och skulle kunna slås samman, till exempel *Fascinerande landskap & innehåll* och naturlighet då de båda behandlar vikten av en naturlig karaktär som erbjuder naturens fascinerande innehåll. Få av nyckelkvaliteterna är direkt mätbara utan bedöms utifrån betraktarens upplevelser och kunskap. I fallet för Green Space Award kommer denna betraktare antagligen vara någon expert. Detta kan fungera men kan också ge mycket varierade bedömningar, vilket kan betraktas som orättvist i en tävling som Green Space Award.

Modellen saknar någon slags brukarmedverkan, något som skulle höja det slutgiltiga resultatets trovärdighet. För att ytterligare förbättra bedömningen skulle modellen kunna ha hjälp av referensbilder. Detta skulle fungera stöttande vid bedömningen men skulle också kunna begränsa den på så sätt att betraktaren låser sig vid den exakta bilden som efterfrågas.

För ytterligare utveckling av modellen skulle kriterierna behöva förfinas för att få en ökad mätbarhet. Men det är svårt att översätta alla kvaliteterna i fysiskt mätbara objekt då flera utgår från upplevelsen av parken eller grönområdet. Upplevelsen och de känslor utemiljön väcker är ovärderliga och ska inte försvinna bort som kriterier för att de är svåra att mäta.

Slutligen får modellen och dess kriterier inte ses som definitiva svar på hur rekreations värdet i grönmiljöer ska uppnås. De är några exempel på kvaliteter som kan fungera vägledande till viss utsträckning.

Den modell som tagits fram i detta examensarbete är alltså baserad på litteraturstudie kring människan och naturens relation, inom ämnet miljöpsykologi. Till grund för modellens innehåll och form ligger Patrik Grahns åtta parkkaraktärer (Grahn, 2005), Fredrika Mårtensson m. fl. modell OPEC (Mårtensson, m.fl. 2009), Boverkets studie kring Landskapets upplevelsevärden (Boverket, 2007) och Alexander Ståhles sociotopkarta (Ståhle, 2002). Dessa redovisas i kapitel fem.

## 8.6 Några riktlinjer för rekreation

Slutsatsen av litteraturstudie och fallstudier är att rekreation fungerar som ett bra kriterium för parker och grönområden när hälsa och livskvalitet eftersträvas. Kriteriet rekreationsvärde innefattar både fysiska och psykologiska kvaliteter som parkens funktion, upplevelsevärde och sociala värde. För att rekreation, som innebär återhämtning från stress och stadslivets höga tempo ska uppnås krävs vissa grundläggande kvaliteter som sammanfattas som nyckelkvaliteter nedan.

Nyckelkvaliteter för rekreativa miljöer:

- ostördhet
- variation
- naturlighet
- fascinerande landskap och innehåll
- kravlöshet
- trygghet & säkerhet
- tillgänglighet
- funktion

Återfinns dessa i parken eller grönområdet finns enligt denna studie goda möjligheter för återhämtning, genom upplevelser, aktiviteter och sociala möten och kontakter.

## 8.7 Förslag till fortsatt forskning

I förslaget till modell och betygskriterier värdesätts variation i upplevelser och funktion i park och grönområden för att uppnå kriteriet rekreation. Värdeäthet stärker argumentet att parker och grönområden ska tillgodose allas behov och intressen. Det är intressant att fråga sig om detta kvantitativa sätt att tänka påverkar parkers kvalitet? I så fall, skulle det vara möjligt att parker med en mer inriktad funktion och upplevelsekaraktär skulle kunna nå kriteriet för rekreation? som till exempel temalekparker?

## Referenslista

Boverket (2007). Landskapets upplevelsevärden - vilka är de? och var finns de?.

[Online] Tillgänglig:

<http://www.boverket.se/Sok/?quicksearchquery=Landskapets+upplevelsev%c3%a4rden>

[2012-03-09]

Börjesson, M. & Jonsdottir, I. (2004). Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid

stressrelaterade tillstånd. [Online] Tillgänglig:

[http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=fysisk%20aktivitet%20som%20profylax%20och%20terapi%20vid%20stressrelaterade%20tillst%C3%A5nd&source=web&cd=1&ved=0CE8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fstressmedicin.com%2Fupload%2FRegionkanslierna%2FISM%2520Institutet%2520f%25C3%25B6r%2520stressmedicin%2FPublikationer%2FSvenska%2520artiklar%2FLakartidn%25202004%2520Inga.pdf&ei=ESZXT8ipJbON4gTrmsWwDw&usg=AFQjCNG7D-qm1ZX7b6cb-yOa\\_zNBZudL\\_g&sig2=-gENB7IpBNLZZcdD\\_qCAdQ](http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=fysisk%20aktivitet%20som%20profylax%20och%20terapi%20vid%20stressrelaterade%20tillst%C3%A5nd&source=web&cd=1&ved=0CE8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fstressmedicin.com%2Fupload%2FRegionkanslierna%2FISM%2520Institutet%2520f%25C3%25B6r%2520stressmedicin%2FPublikationer%2FSvenska%2520artiklar%2FLakartidn%25202004%2520Inga.pdf&ei=ESZXT8ipJbON4gTrmsWwDw&usg=AFQjCNG7D-qm1ZX7b6cb-yOa_zNBZudL_g&sig2=-gENB7IpBNLZZcdD_qCAdQ) [2012-03-07]

Cooper, M. & Barnes, M. (1999). Healing gardens. New York: John Wiley & Sons, inc.

ISBN: 0-471-19023-1.

Eco, U. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. sid 245-262. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Gehl, J. (2010) Life between buildings- using public space. Köpenhamn: Arkitektens forlag. The Danish Architectural Press and Jan Gehl. 6e upplagan. ISBN: 87-7407-360-5.

Grahn, P. & Stigdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. Urban. For. Urban green. 2 (2003): 001-018.

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. sid 245-262. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Grahn, P ; Berggren - Bärning & Grahn, P.(2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. sid 245-262. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Grahn, P. m. fl. 2009. Outdoor environment assessment of attention promoting settings for preschool children. [Online] Tillgänglig:

[http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=\)%20outdoor%20environmental%20assessment%20of%20attention%20promoting%20settings%20for%20preschool%20children.&source=web&cd=8&ved=0CGIQFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.nynashamnsnatsurskola.se%2Fspring%2FpdfHtm%2FMartensson\\_et\\_at2009.pdf&ei=Gi9XT7HiFfHT4QT5x824Dw&usg=AFQjCNH7Z0AuqMkkVoOzoycgnH645BdBhQ&sig2=egwoJZrw12\\_NItM5GOxE4w](http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=)%20outdoor%20environmental%20assessment%20of%20attention%20promoting%20settings%20for%20preschool%20children.&source=web&cd=8&ved=0CGIQFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.nynashamnsnatsurskola.se%2Fspring%2FpdfHtm%2FMartensson_et_at2009.pdf&ei=Gi9XT7HiFfHT4QT5x824Dw&usg=AFQjCNH7Z0AuqMkkVoOzoycgnH645BdBhQ&sig2=egwoJZrw12_NItM5GOxE4w) [2012-03-07]

Harting, T. (2005). Teorier om restorativa miljöer - förr, nu och i framtiden. I Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. sid 268. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Hägerhäll, C.M (1999). Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. I



Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. Sid 209-226. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Jansson, M. (2012). *Kunskapssammanställning, Hela staden - argument för en grönblå stadsbyggnad*. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet. STAD & LAND nr 183. Projektrapport från Movium partnerskap 2012. ISBN: 978-91-576-9063-0.

Johansson, M. & Küller, M. (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-03424-5.

Kaplan, S. (1989). Framtidens parker. *Stad & Land*. nr 91/1991. sid 5-17.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. [Online] Tillgänglig:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0272494495900012> [2012-03-07]

Kaplan, Kaplan & Wendt. (2005). Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. I Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. Sid 209-226. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Kuo & Faber Taylor (2009). I *Outdoor environment assessment of attention promoting settings for preschool children*. Mårtensson, F. Boldeman, C. Söderström, M. Blennow, M. Englund, J.-E. Grahn, P. [Online] Tillgänglig:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829209000677> [2012-03-13]

Lindholst, V.C (2011). Internt arbetsmaterial inom gruppen för GSA, Green Space Award.

Lynch, K. (1960). *The image of the city*. USA: Massachusetts Institute of technology and the president and fellows of Harvard college. ISBN 0-262-12004-6

Malmö Stad (2003). Malmö grönplan. [Online] Tillgänglig:  
<http://www.malmo.se/download/18.5d8108001222c393c008000101286/NyPopularskarm.pdf> [2012-03-06]

Malmö stad (2012). Pildammsparken.[Online] Tillgänglig:  
<http://www.malmo.se/4.56d99e38133491d8225800065870.html> [2012-03-07]

Mårtensson, F. Boldeman, C. Söderström, M. Blennow, M. Englund, J.-E. Grahn, P. (2009) *Outdoor environment assessment of attention promoting settings for preschool children*. [Online] Tillgänglig: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829209000677> [2012-03-13]

Nationalencyklopedin. [Online] Tillgänglig: <http://www.ne.se/sok?q=rekreation> [2012-03-06]

Norling, I. (2001). *Rekreation och psykisk hälsa*. [Online] Tillgänglig:  
<http://epi.vgregion.se/upload/Gr%C3%B6na%20Rehab/Litteratur/rekreation%20och%20psykisk%20h%C3%A4lsa.pdf> [2012-03-06]

Schama, S. (2005) Parken för homo Urbanis - stadsmänniskan. I Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. sid 227-244. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Sorte, G.J. (2005) Parken för Homo Urbanis- stadsmänniskan. I Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. sid 227-244. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Stockholm Stad (2003). Stockholms sociotophandbok. [Online] Tillgänglig:  
<http://www.stockholm.se/TrafikStadsplanering/Stadsutveckling/Stadsplanering/Gronstrukturplanering/Sociotopkarta/> [2012-03-07]

Stockholm stad (2004). Stockholms parkprogram.[Online] Tillgänglig:  
[http://www.stockholm.se/Global/Centrala%20st%C3%B6d%20och%20styrdokument/Infrastruktur/parkprogram\\_allt.pdf](http://www.stockholm.se/Global/Centrala%20st%C3%B6d%20och%20styrdokument/Infrastruktur/parkprogram_allt.pdf) [2012-03-13]

Stockholms Naturskyddsförening (2007). Upptäck naturen på södermalm. [Online]  
[http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=uppt%C3%A4ck%20naturen%20p%C3%A5%20s%C3%B6dermalm&source=web&cd=1&sqi=2&ved=0CC0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.stockholm.se%2FPageFiles%2F75447%2FS%25C3%25B6dermalmsNatur.pdf&ei=lqNcT96pGKrS4QS7\\_oieDw&usq=AFQjCNG4r4dojT837wbwLxpykAx5enYxRA&sig2=7iZVhTVy-Ahsm2FF9B8STA](http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=uppt%C3%A4ck%20naturen%20p%C3%A5%20s%C3%B6dermalm&source=web&cd=1&sqi=2&ved=0CC0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.stockholm.se%2FPageFiles%2F75447%2FS%25C3%25B6dermalmsNatur.pdf&ei=lqNcT96pGKrS4QS7_oieDw&usq=AFQjCNG4r4dojT837wbwLxpykAx5enYxRA&sig2=7iZVhTVy-Ahsm2FF9B8STA) [2012-03-07]

Ståhle, A. (2002). Sociotopkarta för parker och andra friytor i Stockholms innerstad - om metoden, dialogen och resultatet. [Online] Tillgänglig:  
<http://www.stockholm.se/TrafikStadsplanering/Stadsutveckling/Stadsplanering/Gronstrukturplanering/Sociotopkarta/> [2012-03-07]

Ståhle, A. (2003). Stockholms sociotophandbok. [Online] Tillgänglig:  
<http://www.stockholm.se/TrafikStadsplanering/Stadsutveckling/Stadsplanering/Gronstrukturplanering/Sociotopkarta/> [2012-03-07]  
[www.synonymer.se](http://www.synonymer.se) [Online] Tillgänglig:  
<http://www.synonymer.se/?query=rekreation&SOK.x=27&SOK.y=5> [2012-03-06]

Svenska akademien. [Online] Tillgänglig: <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/>. Sökning: Rekreation. [2012-03-06]

Synonymer.se [Online] Tillgänglig: <http://www.synonymer.se/?query=rekreation> [2012-03-25]

Södermalms stadsdel (2009a) Parkplan Södermalm. Del 1-3. [Online] Tillgänglig:  
<http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-natur/Parker/Parkplaner1/#omrade=Sodermalm> [2012-03-09]

Södermalms stadsdel (2009b) Trädplan för Tantolunden. [Online] Tillgänglig:  
[http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=tr%C3%A4dplan%20f%C3%B6r%20tantolunden&source=web&cd=1&ved=0CCAQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.stockholm.se%2FPageFiles%2F53369%2FTantolunden%2520091210-200dpi.pdf&ei=J2RaT6e7FaSg4gTT9omkDw&usq=AFQjCNF\\_vi5h2QILjad1he2jfHntCK6PdA&sig2=cxmoJp6VEcfr7boJjUwReA](http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=tr%C3%A4dplan%20f%C3%B6r%20tantolunden&source=web&cd=1&ved=0CCAQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.stockholm.se%2FPageFiles%2F53369%2FTantolunden%2520091210-200dpi.pdf&ei=J2RaT6e7FaSg4gTT9omkDw&usq=AFQjCNF_vi5h2QILjad1he2jfHntCK6PdA&sig2=cxmoJp6VEcfr7boJjUwReA) [2012-03-09]

Trots, J. (1997) Kvalitativa intervjuer. Lund: studentlitteratur. ISBN: 91-44-00374-9

Ulrich, R. (2005) Teorier om restorativa miljöer. I Johansson & Küller *Svensk miljöpsykologi*. Sid 263-281. Lund: studentlitteratur. ISBN 91-44-03424-5.

Ulrich, R. (1993) Biophilia, biophobia and natural landscapes. I Kellert & Wilson *The Biophilia hypothesis*. Sid 73-138. USA: Island press. ISBN: 1-55963-48-1.

Ulrich, R. Simons, R. F. Losito, B. D. m. fl. (1991) Stress recovery during exposure to natural and urban environments. [Online] Tillgänglig:

<http://data.psych.udel.edu/rsimons/PSYC467/Ulrich%20et%20al,%201991.pdf>

## Bilaga 1

### Illustration till OPEC-modell

Källa: Mårtensson, F., Boldemann, C., Blennow, M., Söderström, M. and Grahn, P. (2009). "Outdoor environmental assessment of attention promoting outdoor settings for preschool children." Health & Place 15(4): 1149-1157.

## OPEC

